

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambar kadar kolesterol total pada lansia dapat di simpulkan:

1. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada lansia dengan 42 responden di peroleh kadar kolesterol total normal sebanyak 21 orang (50,0%), ambang batas sebanyak 13 orang (31,0%), dan tinggi sebanyak 8 orang (19,0%).
2. Berdasarkan karakteristik responden lansia paling banyak yaitu kelompok usia (60 - 67) tahun sebanyak 24 orang (57,1%), pada jenis kelamin di dapatkan perempuan sebanyak 22 orang (52,4%), indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori beresiko obesitas ( $\geq 27$  kg/m<sup>2</sup> sebanyak 9 orang (21,4%).
3. Gambaran kadar kolesterol total pada lansia berdasarkan karakteristik usia kadar kolesterol total kategori tinggi sebanyak 6 orang (25,0%) berasal dari kelompok usia (60 - 67) tahun. Pada jenis kelamin kolesterol total kategori tinggi sebanyak 5 orang (22,7%) terdapat pada responden perempuan. Pada indeks massa tubuh kadar kolesterol total kategori tinggi sebanyak 4 orang (44,4%) terdapat pada responden obesitas.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Masyarakat

Kepada masyarakat khususnya lansia untuk memperhatikan Kesehatan seperti menjaga pola makan dan mengurangi mengonsumsi makan berlemak, berolahraga secara teratur seperti senam agar tubuh dapat bergerak dan melakukan pemeriksaan Kesehatan profil lipid secara berkala.

### 2. Kepada peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi referensi mengenai kadar kolesterol total pada lansia dan di harapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode yang merupakan *gold* standar pemeriksaan kolesterol total seperti CHOD-PAP agar lebih akurat dan tepat.