

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Asupan kalsium penderita jantung koroner rawat jalan di RSUP Sanglah Denpasar memiliki asupan kalsium baik yaitu 72,9% dan asupan kalsium tidak baik yaitu 27,1%.
2. Aktivitas fisik penderita jantung koroner rawat jalan di RSUP Sanglah Denpasar sangat ringan sebanyak 75% sedangkan yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 25%.
3. Kadar profil lipid pada penderita jantung koroner rawat jalan di RSUP Sanglah Denpasar dilihat dari kadar kolesterol sebagian besar sampel memiliki kadar kolesterol baik yaitu 83,3%, kadar LDL baik yaitu 89,6%, dan kadar *trigliserida* baik yaitu 62,5% dan sebagian besar kadar HDL tidak baik yaitu 68,8%.
4. Hubungan asupan kalsium dengan profil lipid pada penderita jantung koroner rawat jalan di RSUP Sanglah Denpasar. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalsium dengan kadar kolesterol, sedangkan pada asupan kalsium dengan HDL, LDL dan *trigliserida* menunjukkan ada hubungan tetapi tidak signifikan.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar profil lipid pada penderita jantung koroner rawat jalan di RSUP Sanglah Denpasar.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu:

Saran bagi penderita jantung koroner dapat mempertahankan kadar kolesterol, LDL dan trigliserida yang sudah baik dan memperbaiki kadar HDL yang tidak baik agar menjadi baik dengan menerapkan diet yang untuk penyakit jantung koroner. Serta dapat mempertahankan asupan kalsium yang baik. Makanan yang baik dikonsumsi yaitu sumber karbohidrat seperti beras tumbuk/beras merah, roti tinggi serat, ubi, kentang. Sumber protein hewani susu skim, ikan, unggas tanpa kulit, putih telur, yogurt rendah lemak, dan keju rendah lemak. Sumber nabati yaitu tempe, tahu dan kacang kedelai atau kacang rendah lemak. Sayur –sayuran meliputi semua sayur segar, dikukus, distup atau tumis yang dibuat dari minyak tidak jenuh. Buah yang dianjurkan semua buah dalam bentuk segar.

Aktivitas atau olahraga dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang seperti berjalan-jalan santai, senam jantung sehat dan melakukan aktivitas rumah tangga. Dengan melakukan olahraga 30 menit tiap hari dapat memperbaiki kesehatan jantung serta mencegah pembuluh darah mengalami penyempitan lebih lanjut.

Diperlukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan asupan kalsium dengan profil lipid terhadap penderita jantung koroner dengan metode dan pengambilan data yang lebih valid dengan menyesuaikan keadaan pasien.