

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan kadar kolesterol total penduduk obesitas dan *non*-obesitas di Desa Bitera Gianyar dapat disimpulkan, sebagai berikut :

1. Karakteristik responden obesitas dan *non*-obesitas berdasarkan jenis kelamin dan masing-masing sama sejumlah 50%. Berdasarkan usia masing-masing sama terbanyak pada lansia awal, pada penduduk obesitas sejumlah 8 responden (36,4%), sedangkan *non*-obesitas sejumlah 9 responden (40,9%).
2. Distribusi responden obesitas dan *non*-obesitas berdasarkan sebaran IMT (Indeks Massa Tubuh) di Desa Bitera Gianyar masing-masing sama sebesar 50%.
3. Distribusi kadar kolesterol total responden obesitas dan *non*-obesitas di Desa Bitera Gianyar pada responden obesitas terbanyak di kategori ambang batas sebesar 40,9% dan responden *non*-obesitas terbanyak di kategori normal sebesar 45,5%.
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kadar kolesterol total responden obesitas dengan responden *non*-obesitas di Desa Bitera Gianyar.

B. Saran

- a. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan variabel-variabel yang sudah ada, menambah jumlah sampel, menggunakan metode gold standar serta meneliti faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kadar kolesterol total.
- b. Bagi masyarakat penderita obesitas dapat mengatur pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik serta melakukan pengecekan kesehatan secara rutin sehingga kadar kolesterol total dapat dikontrol dengan baik.