

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik dari subjek penelitian berdasarkan umur terbanyak yaitu pada rentang pra lansia (46-59 tahun) berjumlah 37%, berdasarkan jenis kelamin terbanyak perempuan berjumlah 53%, berdasarkan pekerjaan terbanyak yaitu petani berjumlah 60%, berdasarkan kebiasaan merokok terbanyak yaitu tidak merokok berjumlah 67%.
2. Kadar kolesterol total normal berjumlah 47%, kadar kolesterol total borderline berjumlah 53%.
3. kadar kolesterol total borderline berdasarkan umur yaitu pada rentang 60 tahun keatas sebanyak 10 orang (23%), berdasarkan jenis kelamin yaitu pada perempuan sebanyak 13 orang (30%), berdasarkan pekerjaan yaitu pada pekerja petani sebanyak 15 orang (35%), berdasarkan kebiasaan merokok mayoritas kadar kolesterol total borderline yaitu pada kebiasaan tidak merokok sebanyak 16 orang (37%).

B. Saran

Bagi masyarakat diharapkan untuk lebih memperhatikan kesehatannya khususnya peningkatan kadar kolesterol total total dalam darah. Untuk masyarakat juga diharapkan memperhatikan kesehatan dengan melakukan pemeriksaan laboratorium untuk monitoring penyakit secara rutin dalam 3 bulan sekali,

meningkatkan aktivitas fisik seperti melakukan olahraga ringan yaitu *jogging*, jalan sore, atau senam 2 kali dalam seminggu. Mengatur pola makan dan mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung lemak seperti gorengan dan makanan cepat saji.

