

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan simpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin lebih banyak yaitu pada perempuan dengan usia lebih banyak pada usia 50-60 tahun.
2. Konsumsi kopi pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar dengan kategori sering berjumlah lebih banyak dibandingkan kategori normal.
3. Aktivitas fisik pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori kurang aktif berjumlah lebih banyak dibandingkan dengan kategori aktif.
4. Kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar didapatkan kategori tinggi yang berjumlah lebih banyak dibanding kategori normal maupun ambang batas.
5. Analisis yang telah dilakukan mendapatkan hasil yaitu ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kadar kolesterol total di Desa Temesi Kabupaten Gianyar. Sedangkan analisis yang telah dilakukan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total didapatkan hasil ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total di Desa Temesi Kabupaten Gianyar.

B. Saran

Pada akhir bagian skripsi ini, penulis bermaksud untuk mengajukan beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan.

1. Untuk masyarakat diharapkan rutin melakukan pengecekan kadar kolesterol total agar dapat dilakukan deteksi dini bagi lansia. Lansia diharapkan dapat mengurangi konsumsi kopi dan juga dapat melakukan aktivitas fisik ringan sampai berat apabila memungkinkan. Hal ini dapat membantu menjaga dan memelihara kesehatan jasmani pada lansia.
2. Bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan analisis dengan metode yang lebih akurat seperti spektrofotometri sehingga tingkat kesalahan yang didapatkan lebih rendah.