

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada lansia di Desa Peliatan Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan penelitian, dari 43 responden diperoleh kadar kolesterol total tinggi pada lansia yaitu sebanyak 44,2%. Paling banyak ditemukan pada usia 61 – 70 tahun sebanyak 21%, ditemukan pada perempuan 37,2%, Indeks Massa Tubuh (IMT) normal 21%.
2. Berdasarkan penelitian, dari 43 responden diperoleh tekanan darah tinggi pada lansia yaitu sebanyak 51,2%. Paling banyak ditemukan pada usia 61 – 70 tahun sebanyak (28%), pada perempuan sebanyak 44,1%, dan pada Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dan gemuk berat dengan jumlah masing – masing 21%.
3. Uji Statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat disampaikan penulis adalah :

1. Kepada lansia di Desa Peliatan

Untuk menjaga kesehatan secara teratur, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin guna memantau kondisi tubuh dan mengurangi risiko masalah kesehatan. Selain itu, menjaga gaya hidup sehat dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan makanan yang mengandung kadar garam atau natrium yang tinggi.

2. Kepada peneliti berikutnya

Untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut, penting untuk menyelidiki dengan lebih mendalam sambil mengontrol faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat kolesterol total dan tekanan darah.