

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar kolesterol total pegawai di UPTD RSUD Negara ; sebanyak 83,8% memiliki kadar kolesterol total kategori baik, 13,2% kategori ambang batas atas, dan 3,0% kategori tinggi.
2. Aktivitas fisik pegawai di UPTD RSUD Negara ; sebanyak 2,9% aktivitas fisik dalam kategori ringan, 1,5% dalam kategori sedang, dan 95,6% dalam kategori berat.
3. Tingkat konsumsi karbohidrat pegawai di UPTD RSUD Negara ; 94,1% masuk dalam kategori defisit dan 5,9% masuk dalam kategori adekuat.
4. Tingkat konsumsi protein pegawai di UPTD RSUD Negara ; 47,0% masuk dalam kategori defisit, 30,9% masuk dalam kategori adekuat, dan 22,1% tingkat konsumsi protein berlebih.
5. Tingkat konsumsi lemak pegawai di UPTD RSUD Negara ; 55,9% dalam kategori defisit, 29,4% kategori adekuat, dan 14,7% tingkat konsumsi lemak berlebih.
6. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada pegawai di UPTD RSUD Negara
7. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat, tingkat konsumsi protein, dan tingkat

konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total pada pegawai di UPTD RSU Negara.

B. Saran

1. Bagi Pihak Rumah Sakit

Pihak rumah sakit disarankan untuk menyediakan pemeriksaan kesehatan rutin bagi seluruh pegawai sebagai upaya skrining awal. Langkah ini penting agar pegawai dapat mengetahui kondisi kesehatannya sejak dini, sehingga memungkinkan deteksi dan penanganan lebih cepat serta dapat meminimalkan resiko berkembangnya penyakit kronis di kemudian hari.

2. Bagi Pegawai Rumah Sakit

Bagi pegawai rumah sakit yang memiliki kadar kolesterol total tinggi, disarankan untuk lebih memperhatikan pola konsumsi makanan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh serta mampu memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi. Sedangkan bagi pegawai dengan kadar kolesterol total yang tergolong baik, diharapkan tetap menjaga pola makan seimbang untuk mempertahankan kadar kolesterol total dalam batas normal. Selain itu, seluruh pegawai rumah sakit diharapkan untuk rutin melakukan aktifitas fisik sebagai upaya pencegahan terhadap penumpukan kolesterol dalam tubuh dan untuk menunjang kesehatan secara menyeluruh.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengingat kadar kolesterol total dipengaruhi oleh banyak faktor, maka pada peneliti yang ingin meneliti tentang kadar kolesterol total, perlu dilakukan penelitian dengan melibatkan faktor lain yang lebih banyak misalnya umur,

tingkat pengetahuan gizi, asupan serat, kebiasaan merokok, dan kebiasaan minum alkohol.