

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan karakteristik mengenai kadar kolesterol total pada penderita hipertensi dengan usia ≥ 60 tahun sebanyak 20 orang (46,5%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (76,7%), dengan pola makan sering mengkonsumsi makanan berlemak sebanyak 29 orang (67,4%), dan tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang sebanyak 24 orang (55,8%).
2. Kadar kolesterol total pada penderita hipertensi dari 43 responden terbanyak memiliki kadar kolestrerol total yang tinggi sebanyak 22 orang (51,2%).
3. Berdasarkan karakteristik responden penderita hipertensi cenderung mengalami peningktana kadar kolesterol total. Kadar kolesterol tinggi yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia 45-59 tahun sebanyak 10 orang (23,3%), pada jenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (46,5%), dengan pola makan sering mengkonsumsi makanan berlemak sebanyak 19 orang (44,2%), dan aktivitas fisik yang dilakukan sedang sebanyak 16 orang (37,2%).

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi, melalui penelitian ini disarankan kepada penderita hipertensi dapat menjaga kadar kolesterol total dalam darah tetap stabil dengan menerapkan pola makan sehat, serta rutin mengontrol kolesterol dan tekanan darah untuk mencegah komplikasi.

2. Bagi tenaga kesehatan, khususnya di Puskesmas Tabanan II, disarankan untuk mengembangkan program-program kesehatan atau deteksi dini pemeriksaan kadar kolesterol dan hipertensi. Salah satunya melalui penyuluhan rutin setiap satu bulan sekali yang berfokus pada pengendalian kolesterol dan tekanan darah, sehingga mencegah timbulnya komplikasi serius yang berisiko fatal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kadar kolesterol pada penderita hipertensi seperti riwayat keluarga, indeks massa tubuh (IMT), dan kebiasaan merokok.