

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden lebih banyak berusia lansia manula (32%), jenis kelamin perempuan (59%), memiliki riwayat keluarga hipertensi (57%), IMT kategori obesitas 1 (36%), konsumsi alkohol kadang/tidak pernah (36%), merokok kadang-kadang (54%), dan tidak mengonsumsi obat (63%)
2. Kadar kolesterol responden didapatkan kategori normal sebanyak 18%, kolesterol ambang batas sebanyak 34%, dan kolesterol tinggi sebanyak 48%.
3. Responden dengan kadar koelsterol tinggi sebagian besar kategori manula (32%), jenis kelamin perempuan (42%), memiliki riwayat hipertensi keluarga (52%), IMT kategori obesitas 1 (56%), sering konsumsi alkohol (67%), merokok kadang-kadang (29%), dan tidak konsumsi obat (31%).

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini yaitu:

1. Bagi masyarakat khususnya lansia manula dianjurkan untuk membatasi konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti daging, jeroan, kacang-kacangan, dan makanan yang digoreng, serta rutin melakukan konsultasi ke

fasilitas pelayanan kesehatan guna mencegah risiko penyakit kolesterol dan tekanan darah tinggi.

2. Bagi pelayanan kesehatan dapat mengembangkan program-program kesehatan untuk mengurangi peningkatan kadar kolesterol dan angka kejadian hipertensi, seperti memberikan penyuluhan rutin yang berfokus pada pengendalian kolesterol dan tekanan darah yang dilakukan setiap minggu, sehingga pasien penderita hipertensi mengetahui informasi dan pendidikan terhadap penyakit yang diderita