

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang telah disesuaikan dengan tujuan yang dirumuskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Profil subjek penelitian menunjukkan distribusi usia terbanyak pada kelompok lansia awal (46-65 tahun) sebesar 45,7%. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan merupakan mayoritas dengan 71,4%. Mengenai kebiasaan merokok, 65,7% responden tidak merokok, sedangkan 40% responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori gemuk.
2. Kadar kolesterol total normal berjumlah 22,9%, kadar kolesterol total ambang batas berjumlah 51,4% dan kadar kolesterol total tinggi berjumlah 25,7%
3. Kadar kolesterol total ambang batas berdasarkan umur yaitu pada rentang 46-65 tahun sebanyak 8 orang (50%), berdasarkan jenis kelamin yaitu pada perempuan sebanyak 11 orang (70%), Kadar kolesterol total ambang batas berdasarkan kebiasaan merokok yaitu pada perokok aktif sebanyak 7 orang (58,3%) dan berdasarkan indeks masa tubuh sebanyak 7 orang (53,8%).

B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti selama proses studi ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dijumpai. Faktor-faktor ini perlu menjadi perhatian bagi peneliti di masa mendatang agar dapat menyempurnakan riset mereka, sebab penelitian ini tentunya memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki, antara lain:

1. Jumlah responden yang hanya 35 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan kadar kolesterol total pada penderita diabetes melitus di Puskesmas I Denpasar Barat yang sesungguhnya.
2. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui wawancara dan lembar wawancara berupa kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi

karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.

3. Variabel yang diteliti terbatas hanya pada kadar kolesterol total saja sedangkan kadar profil lemak lain seperti kadar kolesterol HDL, LDL dan trigliserida tidak diteliti, dimana profil lemak lain tersebut juga merupakan parameter hiperkolesterolemia yang menjadi faktor resiko kejadian diabetes melitus, aterosklerosis, PJK dan stroke.
4. Pada penelitian ini, peneliti tidak meneliti lebih lanjut terkait kebiasaan merokok responden, lama merokok, jenis rokok yang digunakan dan berapa banyak batang rokok yang dihisap selama sehari. Hal tidak diteliti karena peneliti tidak memiliki waktu yang cukup panjang untuk melakukan penelitian mengenai kebiasaan merokok responden.
5. Peneliti belum bisa mengendalikan faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kadar kolesterol total tidak dikontrol misalnya, mengkonsumsi obat penurun kolesterol dalam darah, pola hidup (makanan, rokok, alkohol, aktivitas fisik).

C. Saran

Bagi masyarakat penderita diabetes melitus, sangat diharapkan untuk lebih cermat memperhatikan kesehatan mereka, terutama terkait peningkatan kadar kolesterol total dalam darah. Selain itu, masyarakat umum juga dianjurkan untuk menjaga kesehatan dengan melakukan pemeriksaan laboratorium rutin setiap tiga bulan untuk memantau kondisi tubuh. Penting juga untuk menghindari kebiasaan merokok, mengatur pola makan, serta mengurangi konsumsi makanan berlemak seperti gorengan dan makanan cepat saji