

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan tujuan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi didominasi oleh perempuan dengan sebagian besar berada pada kelompok usia awal lanjut usia (60-74 tahun).
2. Konsumsi kopi hitam pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi sebagian besar berada pada kategori normal 19 orang (56%).
3. Aktivitas fisik pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi sebagian besar melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 13 orang (38%),
4. Kadar kolesterol total pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi sebagian besar berada dalam kategori normal sebanyak 22 orang (65%).
5. Analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi kopi hitam dengan kadar kolesterol total, serta terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Masyarakat khususnya lansia disarankan untuk mengontrol frekuensi konsumsi kopi hitam tidak lebih 3 gelas/hari, serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur seperti mengikuti senam lansia sesuai kemampuan guna menjaga kadar kolesterol tetap stabil.
2. Penelitian selanjutnya juga disarankan melakukan pemeriksaan profil lipid yang lebih lengkap, seperti HDL, LDL, dan trigliserida, agar diperoleh gambaran metabolisme lipid yang lebih komprehensif.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengontrol berbagai faktor perancu yang memengaruhi kadar kolesterol, seperti pola makan, indeks massa tubuh, riwayat penyakit, konsumsi obat, kebiasaan merokok, dan faktor genetik.