

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Posyandu Banjar Piling Kawan Desa Mengesta Kecamatan Penebel Tabanan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Karakteristik lansia sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 31 orang (76%), pada kategori usia paling banyak pada usia lanjut yaitu 27 orang (66%), berdasarkan indeks massa tubuh paling banyak pada kategori normal yaitu 24 orang (58%).
- b. Kadar kolesterol pada lansia diperoleh sebanyak 13 orang (32%) kategori kadar kolesterol normal, sebanyak 8 orang (19%) kategori ambang batas dan sebanyak 20 orang (49%) kategori tinggi.
- c. Lansia pada kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (37%) memiliki kadar kolesterol tinggi, pada kategori usia lanjut yaitu sebanyak 14 orang (34%) memiliki kadar kolesterol tinggi. Selanjutnya berdasarkan indeks massa tubuh sebanyak 10 orang (25%) memiliki kadar kolesterol tinggi.

2. Saran

- a. Bagi peneliti lain

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kadar kolesterol pada lansia, seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi obat, indeks massa tubuh, dan riwayat penyakit keluarga. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta cakupan

wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif dan akurat.

b. Bagi institusi terkait

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi puskesmas dalam meningkatkan program promotif dan preventif terkait pencegahan kolesterol tinggi pada lansia. Puskesmas dapat melakukan pemeriksaan kolesterol secara berkala, penyuluhan kesehatan mengenai pola hidup sehat, pengaturan diet rendah lemak, serta mendorong kegiatan olahraga rutin bagi lansia melalui posyandu lansia.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya lansia dan keluarga, dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kadar kolesterol tetap normal melalui pola makan sehat, rutin berolahraga, menghindari merokok, mengurangi konsumsi makanan berlemak tinggi, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala agar risiko komplikasi penyakit dapat dicegah sejak dini.