

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar kolesterol total pada lansia di Puskesmas I Denpasar Timur, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik lansia dalam penelitian ini yaitu berdasarkan kelompok usia terbanyak pada rentang 60-69 tahun yaitu sebanyak 55,3%, dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 51,3%, dengan IMT normal (18,5 – 25,0) sebanyak 59,2%, dan tekanan darah normal sebanyak 51,7%.
2. Kadar kolesterol total lansia yang normal didapatkan sebanyak 51 orang (67,1%) sedangkan tinggi yaitu sebanyak 25 orang (32,9%).
3. Berdasarkan karakteristik lansia didapatkan hasil kadar kolesterol total tinggi terbanyak pada kelompok usia 60-69 tahun sebanyak 18,4%, dengan kadar kolesterol total tinggi terbanyak dimiliki oleh perempuan sebanyak 21,1%, lansia dengan IMT normal (18,5 – 25,0) dan kadar kolesterol total tinggi terbanyak yaitu (18,4%) dan kolesterol total normal terbanyak yaitu 40,8%, serta lansia dengan tekanan darah tinggi dan kolesterol total tinggi sebanyak 19,7%.

B. Saran

1. Bagi lansia agar menjaga pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki dan menjaga pola makan dengan memperbanyak konsumsi makanan yang dimasak dengan cara direbus atau dikukus.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian lain yang berhubungan dengan lansia seperti alkali fosfatase dan TIBC (*Total Iron Binding Capacity Test*).