

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa lansia Banjar Pande Desa Adat Mengwi 44,4% termasuk dalam rentang usia 60 – 65 tahun, 25,9% termasuk dalam rentang usia 66 – 70 tahun, dan 29,6% termasuk dalam rentang usia 71 – 74 tahun. Responden laki – laki lebih dominan (51,9%) dibandingkan lansia perempuan. Berdasarkan konsumsi makanan berlemak, responden lebih banyak tidak sering mengonsumsi makanan berlemak (51,9%).
2. Lansia Banjar Pande Desa Adat Mengwi lebih banyak memiliki kadar Kolesterol Total kategori normal (59,3%).
3. Berdasarkan kelompok usia kadar Kolesterol Total tidak normal lebih banyak diderita pada rentang usia 71 – 74 tahun. Berdasarkan jenis kelamin kadar Kolesterol Total tidak normal lebih banyak ditemukan pada lansia perempuan (22,2%). Berdasarkan konsumsi makanan berlemak (37%) lansia termasuk sering mengonsumsi makanan berlemak memiliki kadar Kolesterol Total tidak normal.

B. Saran

Lansia Banjar Pande Desa Adat Mengwi yang memiliki kadar kolesterol total diatas normal disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan tetap mengurangi konsumsi makanan berlemak seperti daging ayam, telur, ikan, dan gorengan, serta diimbangi dengan mengonsumsi makanan berserat, dan tidak merokok. Tetap melakukan aktifitas fisik secara rutin walaupun dimasa pandemi

baik dengan melakukan kegiatan rumah atau bekerja dan melakukan pemeriksaan kesehatan terutama profil lipid. Menjaga pola hidup sehat terutama bagi lansia perempuan yang memasuki masa menopause serta menjaga tubuh agar tidak menimbulkan penyakit tambahan lain seperti Diabetes Mellitus tipe 2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai kadar kolesterol total dengan lebih memperdalam mengenai konsumsi makanan berlemak, menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih banyak, menggunakan metode pemeriksaan Kolesterol Total yang lain seperti CHOD – PAP, serta memperhatikan control kualitas pada alat.