

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 responden maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar responden tergolong kategori pralansia dengan kelompok usia 45-59 tahun sebanyak 19 lansia (63%), sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (63%), pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 12 orang (40%), dengan IMT tidak obesitas sebanyak 20 orang (66,7%).
2. Kadar kolesterol total pada 30 responden diketahui sebanyak 8 lansia (26,7%) memiliki kadar kolesterol total normal dengan rentang 147 mg/dl sampai dengan 199 mg/dl, sebanyak 15 lansia (50%) memiliki kadar kolesterol total ambang batas rentang 206 mg/dl sampai dengan 230 mg/dl dan sebanyak 7 lansia (23,3%) memiliki kadar kolesterol total tinggi rentang 246 mg/dl sampai dengan 290 mg/dl.
3. Kadar kolesterol total yang tinggi sebagian besar ditemukan pada responden kategori pralansia dengan kelompok usia 45-59 tahun sebanyak 6 orang (20%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 orang (13,3%) dan laki-laki sebanyak 4 orang (13,3%), dengan pekerjaan sebagai nelayan yaitu sebanyak 3 orang (10%), dan memiliki kategori IMT obesitas yaitu sebanyak 5 orang (16,7%).

B. SARAN

1. Untuk Puskesmas 2 Negara Kabupaten Jembrana

Diharapkan untuk terus mempertahankan pelayanan kesehatan yang diberikan kepada lansia yang terdiagnosis penderita hipertensi oleh dokter, dengan memfasilitasi lansia melakukan pemeriksaan hipertensi dan kadar kolesterol total setiap bulan di Puskesmas 2 Negara untuk dapat meminimalisir resiko hiperkolesterolemia.

2. Bagi lansia penderita hipertensi

Diharapkan agar lansia penderita hipertensi lebih menjaga pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi makanan berlemak dan mengandung kolesterol tinggi, hindari kebiasaan minum alkohol, olahraga yang cukup, serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kolesterol total.