

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem sebagian besar memiliki kadar kolesterol total dalam nilai normal yaitu sebanyak 17 orang (56,6%) dari 30 sampel.
2. Kadar kolesterol total ambang batas dan tinggi diderita oleh lansia dengan jenis kelamin perempuan (26,6%), kategori sering mengonsumsi makanan berlemak (66,7%), tidak rutin melakukan aktifitas fisik (43,4%).

B. Saran

Lansia di Desa Bebandem yang memiliki kadar kolesterol tidak normal dianjurkan untuk menerapkan pola hidup yang sehat, seperti lebih menjaga asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya, jangan terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak dan harus lebih aktif dalam beraktifitas agar dapat menjaga kadar kolesterol dalam darah tetap normal. Selain itu, dianjurkan juga untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah agar mengurangi resiko terjadinya penyakit tambahan seperti PJK. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar melakukan penelitian mengenai kadar kolesterol total berdasarkan karakteristik lain seperti kebiasaan merokok dan konsumsi kopi.