

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki (45,5%), dan perempuan (54,5%). Berdasarkan status gizi yaitu kurus (6,1%), normal (75,8%), berat badan lebih (15,2%), dan obesitas (3,0%). Berdasarkan aktivitas fisik yaitu kurang (63,6%), cukup (36,4%). Berdasarkan kebiasaan merokok yaitu merokok (18,2%), dan tidak (81,8%). Berdasarkan mengonsumsi obat-obatan yaitu mengonsumsi (42,4%), dan tidak mengonsumsi (57,6%).
2. Lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar memiliki kadar kolesterol total normal (57,6%), cukup tinggi (27,3%), dan tinggi (15,2%).
3. Berdasarkan jenis kelamin, kadar kolesterol total tinggi lebih banyak pada perempuan (12,1%). Berdasarkan status gizi, kadar kolesterol total tinggi lebih banyak pada berat badan lebih (9,1%). Berdasarkan aktivitas fisik, kadar kolesterol total tinggi lebih banyak pada aktivitas fisik kurang (12,1%). Berdasarkan kebiasaan merokok, kadar kolesterol total tinggi pada yang tidak merokok (15,2%). Berdasarkan mengonsumsi obat-obatan, kadar kolesterol total tinggi pada yang tidak mengonsumsi (9,1%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan oleh penulis yaitu :

1. Bagi peneliti selanjutnya yang mempunyai penelitian serupa disarankan untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti dengan memperbanyak sampel penelitian sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan untuk tingkat populasi yang lebih luas.
2. Bagi masyarakat di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar yang memiliki kadar kolesterol total cukup tinggi maupun tinggi disarankan untuk menerapkan pola hidup yang sehat dengan mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur, menghindari makanan yang tinggi kolesterol seperti kuning telur, daging, jeroan, hati, otak, udang, ikan, susu, mentega, keju, dan rajin berolah raga. Lansia juga agar selalu melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total secara rutin dan berkala untuk mengetahui secara dini keadaan kesehatan tubuhnya.
3. Bagi pemerintah diharapkan untuk melakukan penyuluhan kepada masyarakat agar menerapkan pola hidup sehat yang lebih baik sehingga dapat mengurangi risiko penyakit kolesterol.