

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar kolesterol total pada kelompok nelayan di Desa Adat Serangan Kecamatan Denpasar Selatan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik nelayan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan kategori usia paling banyak pada usia dewasa akhir yaitu sebanyak 17 responden (46%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 27 responden (73%). Dan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan paling banyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 23 responden (62,2%).
2. Kadar kolesterol total pada kelompok nelayan yang normal didapatkan sebanyak 7 responden (19%), batas tinggi sebanyak 15 responden (40,5%), dan tinggi sebanyak 15 responden (40,5%).
3. Kadar kolesterol tinggi ditemukan berdasarkan karakteristik kelompok nelayan yaitu pada usia masa dewasa akhir 46 – 55 tahun (60%), pada jenis kelamin laki – laki (37%) dengan aktivitas fisik sedang (47,8%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Kelompok nelayan di Desa Adat Serangan diharapkan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan terutama profil lipid minimal 1 tahun sekali, agar

dapat mencegah adanya penyakit jantung dan untuk mengontrol kesehatan tubuh. Nelayan yang memiliki kadar kolesterol total di atas normal disarankan untuk menerapkan pola hidup yang sehat seperti mengonsumsi buah dan sayur, mengurangi konsumsi makanan berlemak, dan rajin berolahraga.

2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian kadar kolesterol total dengan lebih memperdalam mengenai konsumsi makanan berlemak, konsumsi rokok, menggunakan sampel darah vena, menggunakan metode pemeriksaan lain seperti CHOD-PAP, serta memperhatikan control kualitas.