

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar pada kelompok lansia utama (60-74 tahun) dengan total (43,2%), Perempuan sebanyak (88,6%), aktivitas fisik ringan dengan jumlah (95,5%), dan tekanan darah terbanyak ditemukan pada pre-hipertensi sebanyak (43,2%).
2. Kadar kolesterol total responden lansia di Puskesmas Selemadeg Timur I Tabanan didapatkan kadar kolesterol kolesterol di ambang batas tinggi sebanyak (40,9%).
3. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total berdasarkan karakteristik lansia di Puskesmas Selemadeg Timur I Tabanan menunjukkan bahwa kadar kolesterol total di ambang batas tinggi dan tinggi masing- masing banyak ditemukan pada lansia utama (60-74 tahun), lansia tua (75-80 tahun), jenis kelamin perempuan, aktivitas fisik ringan, dan tekanan darah pre-hipertensi.

B. Saran

1. Untuk masyarakat, terutama bagi para lansia yang menunjukkan kadar kolesterol total tinggi disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti daging, jeroan, dan makanan yang digoreng. Selain itu, penting untuk berkonsultasi ke tempat pelayanan kesehatan agar terhindar dari masalah kesehatan seperti kolesterol dan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik juga perlu ditingkatkan sesuai kemampuan, misalnya berjalan

kaki, senam lansia, atau bersepeda ringan selama minimal 150 menit per minggu serta penghentian kebiasaan merokok juga penting dilakukan untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskular yang berhubungan dengan hiperkolesterolemia.

2. Bagi instansi kesehatan seperti puskesmas diharapkan untuk selalu menjaga kualitas pelayanan kesehatan seperti mengecek kadaluarsa stik kolesterol dan kalibrasi alat kolesterol bagi lansia yang terdiagnosis dengan risiko hiperkolesterolemia dengan membantu lansia melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol total.
3. Bagi peneliti berikutnya diharapkan untuk menyelidiki faktor-faktor lain seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola makanan yang kaya lemak jenuh, dan keturunan yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pada lansia.