

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan antara kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas Tabanan I, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik dari subyek penelitian yaitu sebanyak 30 responden (69,8%) lansia berusia 60-69 tahun (pra lansia), sebanyak 30 responden (69,8%) berjenis kelamin perempuan, dan sebanyak 19 responden (44,3%) memiliki indeks massa tubuh gemuk berat.
2. Hasil pengukuran tekanan darah responden yaitu, sebanyak 21 responden (48,8%) memiliki tekanan darah normal, dan 22 responden (51,2%) memiliki tekanan darah tinggi.
3. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total responden yaitu, sebanyak 13 responden lansia (30,2%) memiliki kadar kolesterol normal, sebanyak 11 responden (25,6%) memiliki kadar kolesterol total ambang batas atas tinggi dan sebanyak 19 responden (44,2%) memiliki kadar kolesterol total tinggi.
4. Hasil analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sedangkan hasil uji Contingency Coefficient menunjukkan nilai sebesar 0,691 yang menandakan asosiasi hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut. Sehingga, pada penelitian ini terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kadar kolesterol total dan tekanan darah pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah didapat, maka penulis memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat secara konsisten dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol seperti gorengan, jeroan, makanan berlemak, serta makanan cepat saji. Lansia juga dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat seperti sayur, buah, dan makanan rendah lemak. Selain itu, lansia perlu melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin seperti berjalan kaki atau senam lansia minimal 3–5 kali per minggu. Pemeriksaan kesehatan secara berkala setiap 1 bulan sekali, terutama kadar kolesterol total dan tekanan darah, juga perlu dilakukan untuk deteksi dini risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan penyakit jantung.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat memperkuat program promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan secara rutin kepada lansia, khususnya mengenai hubungan kadar kolesterol total dan tekanan darah serta pentingnya pola hidup sehat. Selain itu, puskesmas perlu meningkatkan cakupan skrining kesehatan lansia melalui pemeriksaan berkala kolesterol, tekanan darah, dan faktor risiko lainnya. Kegiatan Posyandu Lansia juga diharapkan terus dioptimalkan sebagai sarana pemantauan kesehatan, edukasi, serta deteksi dini penyakit tidak menular secara berkesinambungan.