

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar kolesterol total pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Sukawati II, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar pada usia lansia (≥ 60 th) sebanyak 65%; jenis kelamin perempuan sebanyak 68%; memiliki IMT obesitas I sebanyak 34%; tidak merokok sebanyak 84%; dan tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 68%.
2. Penderita hipertensi memiliki kadar kolesterol total yang berada dalam batas normal sebanyak 31%; total batas atas (*borderline*) sebanyak 41%; dan tinggi sebanyak 28%.
3. Penderita hipertensi dengan kadar kolesterol total kategori batas atas (*borderline*) dan tinggi, banyak dijumpai pada kelompok usia lansia (≥ 60 tahun), jenis kelamin perempuan, dengan IMT obesitas I, tidak merokok, serta tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi penderita hipertensi
 - a. Menjaga pola hidup sehat dengan diet rendah lemak dan garam, konsumsi buah dan sayur, serta aktivitas fisik teratur untuk mempertahankan berat badan normal.
 - b. Melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin atau dilakukan minimal 1 kali sebulan
 - c. Melakukan pemeriksaan kolesterol dilakukan minimal 1 kali per tahun atau setiap 3–6 bulan apabila hasilnya batas atas atau tinggi.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Menambah variasi responden, khususnya yang memiliki kebiasaan merokok, misalnya dengan melibatkan lebih banyak responden laki-laki atau memilih lokasi penelitian yang lebih beragam, sehingga gambaran kadar kolesterol tidak dipengaruhi oleh keterbatasan variasi status merokok.