

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian gambaran kadar kolesterol total pada lansia di RSUD Zainal Abidin Pagar Alam Waykanan Tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kadar kolesterol total pada lansia diketahui bahwa kadar kolesterol total rata-rata pada laki-laki adalah 179 mg/dl dengan kadar kolesterol terendah sebesar 120 mg/dl dan kadar kolesterol tertinggi sebesar 329 mg/dl. Sedangkan pada perempuan kadar kolesterol total rata-rata adalah 189 mg/dl dengan kadar kolesterol terendah sebesar 121 mg/dl dan kadar kolesterol tertinggi sebesar 310 mg/dl. Hasil kadar kolesterol total rata-rata pada Lansia di RSUD Zainal Abidin Pagar Alam Waykanan adalah 184 mg/dl, kadar kolesterol terendah adalah 120 mg/dl dan kadar kolesterol tertinggi 329 mg/dl
2. Persentase pasien lansia berdasarkan kadar kolesterol total dari 100 pasien laki laki sebanyak 76 (76%) pasien mempunyai kadar kolesterol normal dan 24 (24%) pasien mempunyai kadar kolesterol diatas normal. Sedangkan dari 90 pasien perempuan, sebanyak 59 (66%) pasien mempunyai kadar kolesterol normal dan 31 (34%) mempunyai kadar kolesterol total diatas normal. Total lansia yang mempunyai kadar kolesterol total normal sebanyak 71% dan lansia yang mempunyai kadar kolesterol total diatas normal sebanyak 29%

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian dapat disarankan sebagai berikut:

1. Para lansia  
Diharapkan tetap menjaga asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya, dan harus lebih aktif dalam beraktifitas agar dapat menjaga kadar kolesterol dalam darah tetap normal.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih menjelaskan antara faktor jenis kelamin, konsumsi makanan, atau rutinnnya aktifitas yang paling mempengaruhi kadar kolesterol pada lansia. Dan memperluas kajian dengan memeriksa kadar LDL dan HDL pada pasien

lansia, mengingat individu dengan kadar LDL tinggi dan kadar HDL rendah mempunyai insidensi lebih tinggi untuk terjadinya aterosklerosis.