

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai kepatuhan lansia dalam penatalaksanaan hiperkolesterol dari 31 responden didapatkan kepatuhan kurang sebagian besar sebanyak 23 responden (74%), dan tidak patuh sebagian kecil sebanyak 5 responden (16%). Berdasarkan analisis butir kuesioner didapatkan hasil bahwa banyak responden yang menjawab jarang (nilai 2). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penatalaksanaan hiperkolesterol pasien di Posyandu Sakura masih sangat rendah seperti jarang mengurangi konsumsi karbohidrat dan lemak jenuh dalam makanan dengan rerata 2.77, jarang mengkonsumsi buah dan sayur dengan rerata 2.77, dan tidak pernah berolahraga dengan rerata 1.81. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan kurangnya kepatuhan lansia dalam menjaga diet dan pola makan sehari-hari, tidak adanya pantangan dalam mengkonsumsi makanan, sehingga masih banyak penderita hiperkolesterol di Posyandu Sakura. Diet, pengendalian BB, aktifitas fisik, pengaturan makanan, berhenti merokok merupakan factor yang mempengaruhi penatalaksanaan hiperkolesterol.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Perawat/ Bidan Desa**

Perlu ditingkatkan peran perawat atau bidan desa di Posyandu Sakura dalam promosi kesehatan yaitu melakukan penyuluhan tentang

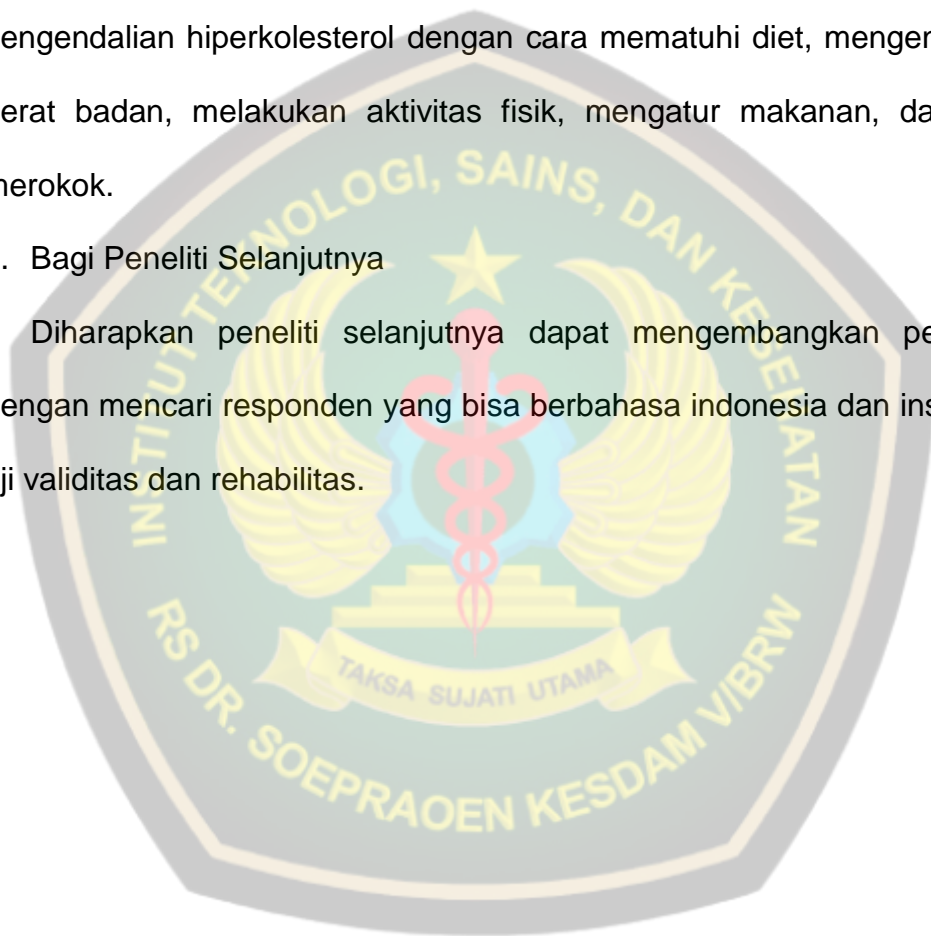
hiperkolesterol dalam hal diet, pengendalian berat badan, melakukan aktivitas fisik, pengaturan makanan, dan tidak merokok khususnya kepada lansia yang mengalami hiperkolesterol.

## 2. Bagi Responden

Diharapkan responden untuk lebih meningkatkan kepatuhan tentang penatalaksanaan hiperkolesterol dan dapat melakukan pencegahan dan pengendalian hiperkolesterol dengan cara mematuhi diet, mengendalikan berat badan, melakukan aktivitas fisik, mengatur makanan, dan tidak merokok.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mencari responden yang bisa berbahasa Indonesia dan instrumen uji validitas dan rehabilitasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S., Susirah S., dan Moesijanti S. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama. Erni setiyorini (2018) asuhan keperawatan lanjut usia Hidayah,(2021). *Jurnal Sain Peternakan Indonesia* 16 (1) 2021 Edisi Januari-Maret
- Al-Rahmad, A. H., Annaria, A. & Fadri, T. K. 2016. Faktor Resiko Peningkatan Kolesterol pada Usia Diatas 30 Tahun di Kota Banda Aceh. *JURNAL NUTRISIA*, vol.18, no.2, 109-114.
- Bull, E. & Morrell, J. 2007. *Simple Guide: Kolesterol*. Jakarta, Erlangga
- Durstine, I, J. 2012. Program Olahraga : Kolesterol Tinggi Yogyakarta PT.Citra Aji Parama
- Efendi. 2009. *Manajemen Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Salemba Medika
- Global Health Observatory Data. 2019. *Raised Cholesterol: Situation and Trends*. World Health Organization.
- Hidayah,(2021). *Jurnal Sain Peternakan Indonesia* 16 (1) 2021 Edisi Januari-Maret
- Infodatin. 2016. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2012. *Panduan Gerakan Nasional Sadar Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusharyadi (2011) asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif
- Lestari, T. W. (2015). *Hubungan Kadar Kolesterol dengan Tekanan Darah pada Pra Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Jetis Bantul Yogyakarta* (Vol. 1, Issue c). Naskah Publikasi.[http://digilib.unisayogya.ac.id/161/1/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/161/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Listyaningsih, K. D., Astuti, H. P. & Wijayanti, I. B. 2018. Pengaruh konsumsi susu jagung dan senam lansia terhadap tekanan darah dan kadar kolesterol pada lansia. *Jurnal Kesmadaska*, vol.9, no.1, 115-119
- Nuraini, A. T. 2016. *Hubungan Asupan Serat dan Vitamin E Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat*

*Jalan Di RSUD Dr. Moewardi.* Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Notoadmojo (2012). Metodologi penelitian kesehatan

Nursalam (2016). Metodologi penelitian ilmu keperawatan (edisi 4).  
*Salemba medika*

P2PTM Kemenkes. 2019. *Berapa Nilai Normal Kolesterol?*. Diakses pada 10 Februari 2022 dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/13/berapa-nilai-normal-kolesterol-total>

Rofista, S. D. 2012. *Analisis Pengaruh Leaflet Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Terapi Pasien Hiperkolesterolemia Di Dua Puskesmas Kecamatan Kota Depok*. Skripsi. Depok: Program Sarjana Studi Farmasi Universitas Indonesia.

Saragih. (2011). Kolesterol dan usaha-usaha penurunannya (B. Arianto, Ed.). *Samarinda: Penerbit Bimotry Yogyakarta*.

Senja. (2019) *Cholesterol FS 10'*. Cikarang: PT Prodia Diagnostic Line  
Yoentafara dan martini (2017) pengaruh pola makan terhadap kadar kolesterol total

Ujani, S. 2016. Hubungan Antara Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, vol.6, no.1, 43-48

Yani, M. 2015. *Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol 11. No. 2.

Yoentafara dan martini (2017) pengaruh pola makan terhadap kadar kolesterol total

Yuliantini, E. & Maigoda, T. C. 2011. Impact Of Sports And Nutrition Counseling To Blood Pressure And Nutritional Status Based On Waist Circumference In Hypertensive Patients At Bengkulu Municipality. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, vol.14, no.3 Jul, 290-300.