

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Diet rendah kolesterol pada lansia penderita hiperkolesterolemia di Desa Kedungwungu Blitar hampir setengahnya sudah baik yaitu 9 responden (41%), dan sebagian besar diet rendah kolesterol cukup yaitu 13 responden (59%). Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti kurangnya aktivitas.

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut :

##### **1. Saran bagi responden**

Diharapkan lansia untuk tetap menjaga pola makan dengan diet rendah kolesterol yang baik.

##### **2. Saran bagi posyandu**

Hasil penelitian ini bagi posyandu bisa mendampingi lansia penderita hiperkolesterolemia untuk selalu menerapkan diet rendah kolesterol.

##### **3. Saran bagi peneliti berikutnya**

Peneliti selanjutnya dengan tema serupa dapat mengembangkan tema penelitian ke variabel lain yang belum diteliti misalnya mencari pengaruh diet rendah koleterol pada lansia penderita hiperkolesterolemia.

#### 4. Saran bagi institusi

Diharapkan institusi memerankan perannya dalam mengembangkan penelitian di masyarakat khususnya diet rendah kolesterol pada lansia penderita hiperkolesterolemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Andriani, dkk. 2012. *Metode Penelitian*. Universitas terbuka.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Donsu., Jenita. 2016. *Metodologi Keperawatan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Ersi, Herlina., Maloedyn, Sitanggang. 2009. *Solusi Sehat Mengatasi Kolesterol Tinggi*. Jakarta: PT Agro Media Pustaka.
- Garnadi, Y. 2012. *Hidup Nyaman dengan Hiperkolesterol*. Jakarta: PT Agro Media Pustaka.
- Guyton, A.C dan Hall, J.E 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: ECG.
- Idapola, S. S.J. 2009. *Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Biokimia Darah Pada Karyawan PT. Asuransi Jiwa Bumi Asih Jaya Jakarta*.
- Kemenkes Ri. 2013. *Riset Kesehatan Dasar: RIKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri.
- Maryam, Siti., Ekasari., Mia Fatma., Rosidawati. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Miliyuslani, Santi., Jasrida, Yunita. 2011. *Faktor Resiko yang Berpengaruh Terhadap Diet Hipertensi* [Journal] . Jurnal Komunitas Volume 3, Nomer 3.
- Murray, R. K., Granner, D. K. 2013. *Biokimia Harper* Jakarta: Buku Kedokteran
- Nurrahmani, Ulfah. 2012. . *Stop Kolesterol Tinggi*. Yogyakarta: Group Relasi Inti Media.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmodjo S. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusilianti. 2014. *Kolesterol Tinggi Bukan untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka).

- Rosei, EA. Salvetty, M. 2016. *Management of Therapeutic Approaches and New Drugs in Patient with High Cardiovascular. High Blod Pressure and Cardiovacular Prevention*, 23(3), pp. 217-230.
- Siyoto, S., Sodik, M. A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiardani, Ni, K., Yenny, Moviana. 2015. *Hubungan Antara Tingkat Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa dan Kolesterol Darah pada Penderita DM Tipe 2 di RSUP Sanglah Denpasar* [Journal] . Ni Komang Wiardani and Yenny Moviana // Jurnal Ilmu Gizi Volume 6 Nomer 2 Agustus 2015: 128-134.
- WHO. *Noncumunicable Disease Country Profiles Ganeva*: WHO Press: 2011.
- WHO. *Noncumunicable Disease Country Profiles Ganeva*: WHO Press: 2013.