

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan “Gambaran Kadar Kolesterol Lansia yang Sering Mengonsumsi Gorengan di Wilayah Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin” dapat disimpulkan bahwa lansia sering mengonsumsi gorengan sehingga sebagian besar kadar kolesterol masuk dalam kategori sedang atau ambang batas atas sebanyak 58 %.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, dapat memberi saran kepada :

1. Bagi Pasien

Diharapkan bagi pasien terkhusus lansia dapat menambah pengetahuan mengenai gorengan yang merupakan makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol sehingga lansia dapat membatasi gorengan dan meningkatkan aktivitas fisik serta rutin berobat agar kadar kolesterol dalam rentang normal. Serta mengolah makanan dengan cara di rebus atau di kukus lebih baik dalam mengurangi kadar kolesterol.

2. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi Pendidikan dan menjadi dasar untuk institusi membantu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penatalaksanaan kolesterol

3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat sebagai indikator dan referensi untuk meningkatkan Pendidikan kesehatan dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya lansia tentang pantangan makanan bagi penderita kolesterol serta edukasi pentingnya pengobatan kolesterol sehingga kadar kolesterol tetap dalam rentang normal untuk menghindarkan dari resiko penyakit kronis yang timbul. Serta mengolah makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dengan cara di kukus dan mengurangi

makanan yang berminyak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti kiranya akan menjadi pengalaman serta ilmu yang di dapatkan selama melakukan penelitian dan dapat menjadi referensi mengenai literasi kesehatan yang dapat membawa perubahan dalam melakukan Pengolahan makanan yang baik bagi Lansia yang mengalami kolesterol, diri sendiri dan juga masyarakat mendapatkan informasi yang bermanfaat bagi kesehatan.