

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol dengan hipertensi terhadap 30 sampel pada lansia di Dusun Bringkoning Kabupaten Sampang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar kolesterol rata-rata pada lansia di Dusun Bringkoning Kabupaten Sampang adalah sebanyak 243,7 mg/dl.
2. Rata-rata nilai hipertensi pada lansia di Dusun Bringkoning Kabupaten Sampang adalah sebanyak 162,53/85,3 mmHg.
3. Ada hubungan antara kadar kolesterol dengan hipertensi pada lansia di Dusun Bringkoning Kabupaten Sampang.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan kadar kolesterol dengan hipertensi pada lansia dengan menggunakan sampel pemeriksaan darah vena.

5.2.2 Bagi Masyarakat

Bagi lansia agar memeriksakan kadar kolesterol dan hipertensi secara rutin, dan menjaga kadar kolesterolnya dengan cara :

1. Hindari makanan yang mengandung tinggi lemak seperti gorengan, udang dan makanan kolesterol tinggi lainnya
2. Olahraga secara teratur
3. perbanyak konsumsi buah dan sayur.