

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Dari pemeriksaan kadar LDL kolesterol dan tekanan darah terhadap 30 pasien penderita hiperkolesterolemia, diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan antara kadar LDL kolesterol dengan tekanan darah.

6.2 SARAN

1. Bagi penderita hiper kolesterolemia agar memeriksakan kadar kolesterol dan tekanan darah secara rutin, serta menjaga kadar LDL kolesterolnya dengan cara antara lain
 - a. Kurangi mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung minyak, lemak, dan kolesterol tinggi
Contohnya Jeroan, kepiting, udang, kerang, kacang-kacangan, daging, santen, minyak, margarin, coklat dan gula.
 - b. Olah raga secara teratur
 - c. Perbanyak konsumsi makanan yang berserat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.