

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Hasil pemeriksaan hitung jumlah rata-rata kadar koletsterol sebelum donor darah adalah 118 mg/dl
2. Hasil pemeriksaan hitung jumlah rata-rata kadar LDL sesudah donor darah adalah 97 mg/dl
3. Berdasarkan hasil uji *statistic paired sampel t tes*, terdapat perbedaan yang bermakna antara kadar LDL sebelum dan 1 jam sesudah donor darah.

5.2. Saran.

5.2.1. Bagi Pendoror

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai terapi untuk menurunkan kadar LDL didalam darah.
2. Dapat memberitahukan kepada masyarakat pentingnya manfaat dari donor darah.
3. Perlunya kesadaran akan bahaya penyakit yang ditimbulkan kadar LDL jika berlebih yang dapat mengakibatkan penyalit kardiovaskuler dan hipertensi yang dapat mengancam nyawa seseorang.
4. Mengontrol gaya hidup dan pola makan yang instan.

5.2.2. Bagi Peneliti

1. Dapat mengontrol aktifitas dan pola hidup dari responden sebelum pemeriksaan.

2. Menyeragamkan konsumsi makanan dan minuman dari responden bila akan dilakukan pemeriksaan.
3. Lebih teliti dan disiplin dalam melakukan pemeriksaan.

