

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian pemeriksaan kadar kolesterol pada warga RT 03 RW 10 kelurahan Muktiharjo Kidul, Semarang yang dilakukan pada sampel 39 orang dapat disimpulkan bahwa baik pada jenjang usia remaja akhir (17-25) tahun, dewasa awal (26-35 tahun), dewasa akhir (36-45) tahun, lansia awal (46-55) tahun dan lansia akhir (56-65 tahun) dapat memiliki kadar kolesterol yang mencapai ambang batas sampai tinggi. Pada laki- laki dan perempuan pun juga dapat memiliki kadar kolesterol tinggi di dalam darah. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya faktor dari luar tubuh seperti kebiasaan pola makan yang buruk seperti sering makan makanan yang berlemak, kurang serat dan kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga. Bertambahnya usia seseorang dan kebiasaan hidup tidak sehat akan memperparah terjadinya penumpukan kolesterol di dalam tubuh yang mengakibatkan munculnya penyakit degeneratif

5.2 Saran

Setelah melakukan penelitian terhadap gambaran kadar kolesterol pada warga RT 03 RW 10 kelurahan Muktiharjo Kidul Semarang maka disarankan untuk:

1. Melakukan penelitian terhadap kadar kolesterol namun menggunakan metode yang berbeda.
2. Melakukan penelitian terhadap kadar kolesterol di lokasi lain yang sebagian besar warganya diduga memiliki kadar kolesterol tinggi.
3. Lebih memperhatikan faktor- faktor lain yang dapat mempengaruhi tingginya kolesterol dalam darah