

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kadar kolesterol total pada responden usia 35-50 tahun di wilayah Puskesmas Ratu Berlian Kecamatan Benua Kayong Kabupaten Ketapang sebagian besar berada dalam kategori normal, yaitu 46 responden (73,0%). Responden dengan kadar kolesterol total tidak normal sebanyak 17 responden (27,0%), dengan rata-rata kadar kolesterol total sebesar 175,57 mg/dL.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada responden usia 35-50 tahun di wilayah Puskesmas Ratu Berlian Kecamatan Benua Kayong Kabupaten Ketapang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji Chi-Square dengan nilai p-value sebesar 0,030 atau $p < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki proporsi kadar kolesterol total tidak normal lebih tinggi dibandingkan responden dengan aktivitas fisik sedang dan berat

B. Saran

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif terkait pencegahan peningkatan kadar kolesterol total, khususnya pada kelompok usia 35-50 tahun. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis dalam memahami pentingnya pemeriksaan kadar kolesterol sebagai bagian dari deteksi dini risiko penyakit tidak menular.