

BAB V

PENUTUP

V.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang didaaf diambil dalam penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Persentase umur pada kelompok perlakuan sebagian besar berkategori usia lanjut yaitu sebesar 54.5% dan sebagian besar kelompok kontrol berkategori usia dewasa yaitu sebesar 81.8%, pada kedua kelompok baik perlakuan maupun kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 81.8% pada perlakuan dan 90.9% pada kelompok kontrol, kedua kelompok baik perlakuan sebesar 54.5% dan kontrol 36.4 % sebagian besar memiliki tingkat pendidikan menengah. Pada tingkat pendapatan kelompok perlakuan sebesar 90.9 % dengan pendapatan rendah dan kelompok kontrol 72.7% memiliki tingkat pendapatan rendah di Puskesmas Kecamatan Ciputat.
- b. Kelompok perlakuan memiliki rata-rata pengukuran kadar Kolesterol HDL 91.9 mg/dl sebelum intervensi dan sesudah intervensi sebesar 79.7 mg/dl. Sedangkan kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil sebesar 78.9 mg/dl dan sebelum intervensi 72.4 mg/dl.
- c. Kelompok perlakuan memiliki rata-rata pengukuran umur biologis 61.1 tahun sebelum intervensi dan sesudah intervensi sebesar 60.7 tahun. Sedangkan kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil sebesar 57.1 tahun dan sesudah intervensi 56.5 tahun
- d. Kelompok perlakuan memiliki rata-rata asupan serat 5.7 gram sebelum intervensi dan sesudah intervensi sebesar 34.8 gram. Sedangkan kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil sebesar 8.6 gram dan sesudah intervensi 12.7 gram.
- e. Tidak ada perubahan yang signifikan antara serat dengan kolesterol HDL namun ada perbedaan antara kadar kolesterol HDL sebelum dan setelah

dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dari 91.9 mg/dl menjadi 79.7 mg/dl dengan perbedaan rerata sebesar 12.18 mg/dl maupun kelompok kontrol dari 78.9 mg/dl menjadi 72.4 mg/dl dengan perbedaan rerata 6.5 mg/dl.

- f. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara serat dengan umur biologis pada kedua kelompok, namun terdapat penurunan umur biologis sebesar 0.4 pada kelompok perlakuan dan 0.6 pada kelompok kontrol.

V.2 SARAN

V.2.1 Bagi Pasien

- a. Mengonsumsi makanan gizi seimbang dengan prinsip diet tinggi serat dan rendah lemak.
- b. Dianjurkan bagi pasien untuk memperhatikan aktifitas fisik, minimal 3x dalam 1 minggu

V.2.2 Bagi Puskesmas Kecamatan Ciputat

- a. Melakukan pendataan mengenai berbagai penyakit yang berkaitan dengan pemeriksaan klinis, dalam hal ini pemeriksaan kolesterol darah.
- b. Melanjutkan kegiatan berupa senam bersama agar terhindar dari berbagai macam masalah kesehatan.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Melakukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian yang berbeda yaitu melihat perbedaan kadar kolestrol HDL sebelum dan setelah perlakuan.
- b. Melakukan penelitian dengan tempat penelitian yang berbeda yaitu di Puskesmas Kecamatan Ciputat, untuk membandingkan perbedaan diet tinggi serat dan senam ayo bangkit terhadap peningkatan kadar Kolesterol HDL dan penurunan umur biologis.
- c. Melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi > 22 responden.