

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai tingkatan pengetahuan terhadap penyakit kolesterol pada warga di Kp.Bedahan Desa.Mekargalih Kecamatan.Ciranjang Kabupaten.Cianjur diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Jumlah sampel yang didapat adalah 32 orang warga yang terdiri dari 9 orang warga laki-laki dan 23 orang warga perempuan. Pada penelitian ini kelompok usia yang dijadikan sebagai sampel yaitu usia < 20 tahun.
2. Sebanyak 21 orang warga memiliki nilai pengetahuan yang sangat baik terhadap penyakit kolesterol setelah diberikan edukasi.
3. Sebanyak 11 orang warga memiliki nilai pengetahuan yang baik terhadap penyakit kolesterol setelah diberikan edukasi.

6.2 Saran

1. Perlu adanya penyuluhan pengecekan langsung dan upaya menurunkan kadar kolesterol.
2. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi terutama kepada lansia tentang pentingnya gaya hidup sehat atau asupan serat dalam mencegah hiperkolesterolemia dan mencegah terjadinya penyakit jantung koroner atau stroke.
3. Kurangi mengkonsumsi makanan berlemak serta perbanyak mengkonsumsi sayur dan buah.