

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 66,18 persen. Pendidikan responden sebagian besar termasuk kategori SMP/SMA. Pekerjaan responden bervariasi yaitu sebagai PNS/TNI/POLRI, Wiraswasta, Ibu rumah tangga, Buruh Bangunan/Buruh Pabrik. Pendapatan responden rerata Rp. 2.892.000 ± 882125,81. Besaran keluarga termasuk kategori sedang sebanyak (5-6 orang).
2. Pola makan orang dewasa termasuk kategori kurang sebesar 52,94 persen.
3. Gaya hidup orang dewasa termasuk kategori gaya hidup tidak sehat sebesar 55,88 persen.
4. Kadar kolesterol orang dewasa termasuk kategori kadar kolesterol normal sebesar 42,65 persen.
5. Hasil analisis *rank spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol pada orang dewasa dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,651 ( $p=0,000$ ) pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin rendah pola makan maka semakin tinggi kadar kolesterol pada orang dewasa.
6. Hasil analisis *rank spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara gaya hidup dengan kadar kolesterol pada orang dewasa dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,608 ( $p=0,000$ ) pada taraf signifikan 0,05 artinya

semakin buruk gaya hidup maka semakin tinggi kadar kolesterol pada orang dewasa.

7. Berdasarkan hasil analisis *regresi linear* berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola makan dan gaya hidup dengan kadar kolesterol dengan nilai *p-value* 0,000 dan  $Y = 399,23 - 0,197 X_1 - 0,715 X_2$ . Nilai konstanta (a) positif yaitu 399,23 artinya apabila pola makan dan gaya hidup sama dengan nol (0) maka kadar kolesterol pada orang dewasa mengalami peningkatan. Nilai koefisien regresi variabel ( $X_1$ ) yaitu sebesar -0,197 artinya pola makan memiliki hubungan yang negatif dengan kadar kolesterol. Nilai koefisien regresi variabel ( $X_2$ ) yaitu sebesar -0,715 artinya gaya hidup memiliki hubungan yang negatif dengan kadar kolesterol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan dan gaya hidup berhubungan positif dengan kadar kolesterol. Gaya hidup merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan kadar kolesterol karena nilai koefisien regresi sebesar (-0,715) lebih besar dari koefisien pola makan (-0,197). Nilai *R square* yang diperoleh sebesar 0,479 dan nilai *p-value* 0,000. Hasil ini berarti sebesar 47,9 persen variabel kadar kolesterol dijelaskan oleh variabel pola makan dan gaya hidup, sedangkan sisanya sebesar 52,1 persen dijelaskan oleh faktor-faktor di luar penelitian ini.

## 5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Pemerintah daerah khususnya Dinas Kesehatan seharusnya kerjasama dengan Pihak Kelurahan untuk memberikan penyuluhan tentang pola makan seimbang

dan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup dengan demikian masyarakat akan lebih peduli dalam memilih makanan sehat dan menerapkan kebiasaan hidup yang lebih baik untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

2. Pihak Kelurahan dan Puskesmas seharusnya melakukan pengecekan kadar kolesterol pada masyarakat untuk mengetahui kadar kolesterol yang dapat membantu masyarakat untuk mengatasi masalah peningkatan kadar kolesterol.

### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi pihak kelurahan agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan dan kesadaran masyarakat orang dewasa dalam menjaga pola makan dan gaya hidup guna meminimalisir terjadinya peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh.
2. Orang dewasa sebaiknya menjaga pola makan seimbang dengan mengonsumsi makanan bergizi sesuai pedoman gizi seimbang. Selain itu, mereka perlu menerapkan gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga serta menghindari konsumsi alkohol dan rokok untuk membantu mengontrol kadar kolesterol dalam tubuh.
3. Bagi penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian berbeda, jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak dan variabel yang dapat berhubungan dengan kadar kolesterol seperti usia, genetik, konsumsi serat, dan obesitas.