

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Asupan Lemak Dengan Kadar Kolesterol LDL Pada Pasien Rawat Jalan Penyakit Jantung Koroner di RSUD Dr. Pirngadi Medan”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu sebagian besar usia responden yaitu 56 – 100 tahun (lansia akhir) sebanyak 35 orang (70%) , sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 28 orang (56%), sebagian besar pendidikan responden adalah SMA/Sederajat sebanyak 32 orang (64 %), sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 14 orang (28%), sebagian besar pendapatan responden adalah tinggi (< UMK Medan tahun 2025 Rp.4.014.072) sebanyak 28 orang (56 %), pasien sebagian besar memiliki riwayat penyakit lain yaitu sebanyak 31 orang (62%).
2. Asupan lemak responden dalam penelitian ini sebagian besar termasuk dalam kategori asupan lemak lebih (>25% dari kebutuhan energi total) yaitu sebanyak 29 orang (58%).
3. Kadar LDL responden dalam penelitian ini sebagian besar dalam kategori tinggi (>130 mg/dL) sebanyak 34 orang (68%).
4. Hasil uji pearson menunjukkan terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara asupan lemak dengan kadar kolesterol LDL pada pasien rawat jalan penyakit jantung di RSUD Dr. Pirngadi Medan.

## 5.2 Implikasi

Implikasi penelitian yang tercantum di bawah ini didasarkan pada temuan penelitian, sebagai berikut:

1. Penderita penyakit jantung koroner mungkin mengalami LDL kadar yang tinggi akibat asupan lemak yang tinggi. Oleh karena itu, anjuran untuk mengkonsumsi buah makanan tinggi serat yaitu buah dan sayur sebanyak 20-25% dari kebutuhan energi total setiap hari.
2. Penderita penyakit jantung koroner yang mengalami hipertensi mungkin mengalami kadar LDL yang tinggi. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan, konsumsi makanan bergizi seimbang, pola hidup sehat, dan diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup.

## 5.3 Saran

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan akurat, diharapkan selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel-variabel lainnya atau melakukan pendekatan lain berkenaan teknik pengambilan sampel, teknik pengolahan data, dan lain sebagainya.
2. Diharapkan kepada masyarakat agar dapat lebih aktif dan terdorong untuk memantau kadar kolesterol LDL dengan memeriksakan secara berkala dan teratur, agar tidak terjadi komplikasi lain.
3. Diharapkan bagi RSUD Dr. Pirngadi Medan agar dapat menerapkan serta mendorong penderita PJK agar terus dapat mengontrol kadar kolesterol LDL dan mengubah gaya hidupnya kearah yang lebih sehat.