

BAB 7

PENUTUP

7.1. Kesimpulan

- 7.1.1 Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar termasuk dalam kategori 35–44 tahun (54,2%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden termasuk dalam tingkat pendidikan rendah yaitu lulus SD (58,3%). Sedangkan berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (52,1%).
- 7.1.2 Bahan makanan sumber kolesterol yang paling banyak dikonsumsi responden adalah telur, daging ayam, daging sapi, ikan tongkol, telur puyuh, usus ayam dan hati ayam.
- 7.1.3 Asupan kolesterol responden sesuai rekomendasi WHO (<300 mg), yaitu sebesar 93,8% dan sisanya 6,2% melebihi rekomendasi WHO (≥ 300 mg).
- 7.1.4 Status gizi responden berdasarkan IMT termasuk dalam kategori obesitas (52,1%) dan *overweight* (37,5%).
- 7.1.5 Tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebagian besar termasuk dalam kategori pra hipertensi. Pada tekanan darah sistolik terdapat sebanyak 72,9% responden termasuk dalam kategori pra hipertensi (120–139 mmHg) dan terdapat 47,9% responden termasuk dalam kategori pra hipertensi (80–89 mmHg).

7.1.6 Tidak ada hubungan yang signifikan antara estimasi asupan kolesterol dengan tekanan darah responden.

7.2. Saran

7.2.1 Penelitian ini dapat diteruskan dengan melanjutkan pengkajian hubungan asupan kolesterol dengan tekanan darah tinggi menggunakan desain penelitian *case control* dan dengan waktu penelitian yang lebih lama serta jumlah responden yang lebih banyak.

7.2.2 Sebaiknya dilakukan uji laboratorium pada responden sehingga pada penelitian selanjutnya dapat diketahui jangka waktu kolesterol dari makanan dapat meningkatkan kadar kolesterol darah.

