

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5. 1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya menunjukkan dari total 28 responden aktivitas fisik rendah, dengan kadar kolesterol tinggi sejumlah 12 responden (22,6%). Dari uji chi square dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yaitu  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik dengan kadar kolestrol. Maka peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang antara aktivitas fisik dengan kadar kolestrol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Pratama Surya Husada.

#### **5. 2 Saran**

##### **1. Bagi Responden**

Diharapkan responden penderita hiperkolesterol hendaknya meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari salah satunya seperti berjalan kaki minimal 1000 langkah/hari dengan tujuan agar dapat mengeluarkan energidan lemak dapat membantu pengurangan jumlah kolesterol darah sehingga dapat mengubah transfer kolesterol dalam darah menurunkan kadar kolesterol. Serta diharapkan responden lebih aware terhadap masalah kesehatan yang dialami dan untuk kontrol rutin serta mengelolah kadar kolesterol agar tetap stabil.

##### **2. Bagi Instasi Pelayanan Klinik**

Bagi instasi pelayanan klinik bisa menjadi upaya promosi kesehatan

seperti mengadakan promo senam setiap hari sabtu pagi sebagai bentuk dari kegiatan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran fisik. serta menambah pengetahuan dan wawasan dalam mengembangkan ilmu dan skill sehingga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Bina Sehat**

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menambah referensi bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol dengan faktor penyebab hiperkolesterol yang lainnya.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan referensi bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian dengan menggunakan faktor lain dari penyebab meningkatnya kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol yang masih menjadi PR dipenelitian selanjutnya.