

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pengamatan dan pembahasan yang telah dilakukan pada subjek 1 dan subjek 2 seperti yang telah disampaikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadar kolesterol pada subjek 1 setelah melakukan senam jantung sehat selama 3 kali mengalami peningkatan 12 mg/dl menjadi 232 mg/dl. Hal ini disebabkan karena faktor pola makan dan aktivitas. Subjek 1 masih belum bisa menghindari makanan yang berlemak serta kurang semangat dalam melakukan senam jantung sehat.
2. Kadar kolesterol pada subjek 2 setelah melakukan senam jantung sehat selama 3 kali mengalami penurunan 46 mg/dl menjadi 163 mg/dl. Hal ini disebabkan karena subjek 2 sudah bisa mengontrol asupan makanan berlemak dan melakukan senam jantung sehat dengan semangat sesuai instruksi.
3. Berdasarkan hasil penelitian pada subjek 1 dan 2 didapatkan senam jantung sehat dapat menaikkan maupun menurunkan kadar kolesterol yang kemungkinan dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, dan keturunan.

#### **5.2 Saran**

### 1. Bagi Posyandu

Diharapkan di Posyandu Lansia Srikandi ada pelaksanaan senam jantung sehat dan pengecekan kadar kolesterol rutin minimal setiap 1 bulan sekali, agar kadar kolesterol anggota posyandu dapat terkontrol.

### 2. Bagi Subjek

Subjek 1 diharapkan dapat mengontrol asupan makanan dengan lebih membatasi mengonsumsi kikil atau makanan bersantan. Selain itu, juga diharapkan dapat berolahraga secara rutin seperti jalan kaki setiap pagi untuk membantu menurunkan kadar kolesterol.

Subjek 2 diharapkan dapat mengontrol asupan makanan dengan lebih membatasi mengonsumsi makanan jeroan dan olahan daging agar kadar kolesterol dapat terkontrol.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan melakukan observasi mengenai asupan makanan dan kadar kolesterol selama minimal 3 kali kunjungan setelah diberikan latihan senam jantung sehat untuk melihat hasil yang lebih baik. Serta mengembangkan penelitian mengenai perubahan kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan latihan senam jantung sehat dengan melakukan analisis kuasi eksperimen.