

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan 20 sampel pada usia lanjut mengalami peningkatan kadar kolesterol total (80%) dan 5 sampel pada usia lanjut tidak mengalami peningkatan kadar kolesterol total atau normal (20%).

5.2 Saran

Dari hasil analisis dan kesimpulan diatas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

- a. Usia lanjut hendaknya menjaga pola makan yang sehat, dengan mengurangi makan makanan yang mengandung banyak lemak, dan banyak mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.
- b. Usia lanjut hendaknya rajin berolahraga secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Baraas, Faisal.1994. *Mencegah Serangan Jantung dengan Menekan Kolesterol*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Darmojo, Boedhi dan Martono, H.H. 2000. *Buku Ajar GERIATRI (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi ke-2*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Universitas Indonesia.
- Dep. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2009. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: PT Penerbit Erlangga.
- Gandasoebrata, R. 2004. *Penuntun Laboratorium Klinik*. Jakarta: Dian Rakyat, hal: 7-8.
- Ganong. 2002. *Fisiologi Kedokteran*. (Alih Bahasa dr. H.M. Djauhari Widjajakusumah) Ed.20. Jakarta: EGC.
- Hardiwinoto. 1999. *Pengantar Dalam : Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Mumpuni Yekti dan Wulandari Ari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta: Andi.
- Nugroho Wahjudi. 2000. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Penerbit Kedokteran EGC.
- Nurrahmani, Ulfa. 2012. *STOP! Kolesterol Tinggi*. Yogyakarta: Familia.
- Sabella, Rifdah. 2010. *Libas Kolesterol*. Klaten: Galmas Publisher
- Sacher, dkk. 2004. *Tinjauan Klinis Hasil Pemeriksaan Laboratorium Edisi 11*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sitepoe, Mangku. 1992. *Kolesterol Fobia Keterkaitannya dengan Penyakit Jantung*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soeharto, Iman. 2001. *Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak dan Kolesterol*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

ONLINE

Listiana Lina dan Purbosari Tri Yeni. 2012. "Kadar Kolesterol Total Pada Usia 25-60 Tahun", (Online), (<http://umsurabaya-1912-linalistia-7-1-kadarko-n.pdf>, diakses 22 April 2013)

Smaolin L. A & M. B. Grosvenor. 1997. "Science and Application, 2nd edition, Saunders College Publishing", (Online), (<http://www.kolesterol.com/>, diakses 3 April 2013)

LAMPIRAN



Gambar 1. Fotometer StarDust FC



Gambar 2. Centrifuge



Gambar 3. Reagen Kolesterol