

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pemeriksaan 20 sampel serum yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

13 sampel menunjukkan Kadar kolesterol meningkat, dan 7 sampel kadar kolesterol normal, yang berarti tidak semua penderita obesitas mengalami peningkatan kadar kolesterol.

5.2 Saran

Bagi penderita obesitas dianjurkan untuk :

- a. Menurunkan berat badan
- b. Berolah raga secara teratur
- c. Melakukan pola makan sehat dan teratur
- d. Banyak mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, roti gandum, sereal dan buncis
- e. Konsumsi atau pilihlah daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit dan ikan
- f. Menghindari makanan yang banyak mengandung lemak dan kaya akan kolesterol, seperti kentang goreng dan makanan cepat saji lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Budiyanto, M.A.K. 2002. *Gizi dan Kesehatan*, Jakarta: Bayu Media.
- Colby, Diane S. 1989. *Ringkasan Biokimia*, Jakarta : EGC.
- Dep, Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2009. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Gandasoebrata. 2001. *Penuntun Laboratorium Klinik*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Heslet, Lars. 1997. *Kolesterol*, Jakarta: Kesaint Blanc.
- Kartikawati, Eni. 2012. *Panduan Praktis Kolesterol dan Asam Urat*, Ungaran: V-Media.
- Khomsan, Ali. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*, Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Mumpuni Yekti dan Wulandari Ari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta: Andi.
- Prakoso, Rifky A. 2012. *Awas Kolesterol! Panduan Hidup Sehat Bebas Kolesterol Jaha*t, Yogyakarta: Aulya Publishing.
- Sabella, Rifdah. 2010. *Libas Kolesterol*. Klaten: Galmas Publisher.
- Sitepoe, Mangku. 1992. *Kolesterolfobia Keterkaitannya dengan Penyakit Jantung*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Soeharto, Iman. 2001. *Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak dan Kolesterol*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wirakusumah, Emma S. 1997. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Lampiran 1.

Data Hasil Pemeriksaan



Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total pada Obesitas di Laboratorium
Universitas Setia Budi Surakarta
Pada Bulan Januari 2013

| No. | Nama | Umur | Tinggi Badan | Berat Badan | IMT | Kadar Kolesterol (mg/dl) | Keterangan |
|-----|--------|------|--------------|-------------|-------|--------------------------|-------------------|
| 1 | Ny. P | 45 | 146 | 66 | 30.98 | 248 | Lebih dari normal |
| 2 | Ny. H | 50 | 149 | 70 | 31.53 | 237 | Lebih dari normal |
| 3 | Sdr. R | 22 | 149 | 65 | 29.27 | 240 | Lebih dari normal |
| 4 | Ny. Y | 25 | 163 | 87 | 32.83 | 265 | Lebih dari normal |
| 5 | Ny. Ha | 27 | 177 | 120 | 38.33 | 191 | Normal |
| 6 | Sdr. T | 27 | 150 | 61 | 27.11 | 280 | Lebih dari normal |
| 7 | Ny. Ma | 51 | 159 | 79 | 31.34 | 237 | Lebih dari normal |
| 8 | Bp. T | 48 | 148 | 59 | 26.94 | 198 | Normal |
| 9 | Bp.L | 51 | 158 | 70 | 28.11 | 241 | Lebih dari normal |
| 10 | Sdr. F | 21 | 163 | 80 | 30.18 | 166 | Normal |
| 11 | Ny. N | 26 | 160 | 81 | 31.64 | 203 | Lebih dari normal |
| 12 | Sdr. F | 24 | 171 | 83 | 28.42 | 275 | Lebih dari normal |
| 13 | Sdr. I | 22 | 169 | 79 | 27.71 | 237 | Lebih dari normal |
| 14 | Ny. T | 49 | 165 | 86 | 31.61 | 205 | Lebih dari normal |
| 15 | Sdr. S | 22 | 173 | 113 | 37.79 | 194 | Normal |
| 16 | Sdr. W | 21 | 175 | 88 | 28.75 | 248 | Lebih dari normal |
| 17 | Sdr. Y | 23 | 165 | 79 | 29.04 | 197 | Normal |
| 18 | Ny. I | 51 | 169 | 93 | 32.63 | 137 | Normal |
| 19 | Ny.Prm | 53 | 164 | 83 | 30.95 | 248 | Lebih dari normal |
| 20 | Bp. H | 53 | 150 | 65 | 28.88 | 193 | Normal |

SURAKARTA, 6 Mei 2013

UPT Laboratorium
Universitas Setia Budi



L.K. Karyaten, S.PI. MM.

Lampiran 2.

Pengambilan darah vena



Lampiran 3.

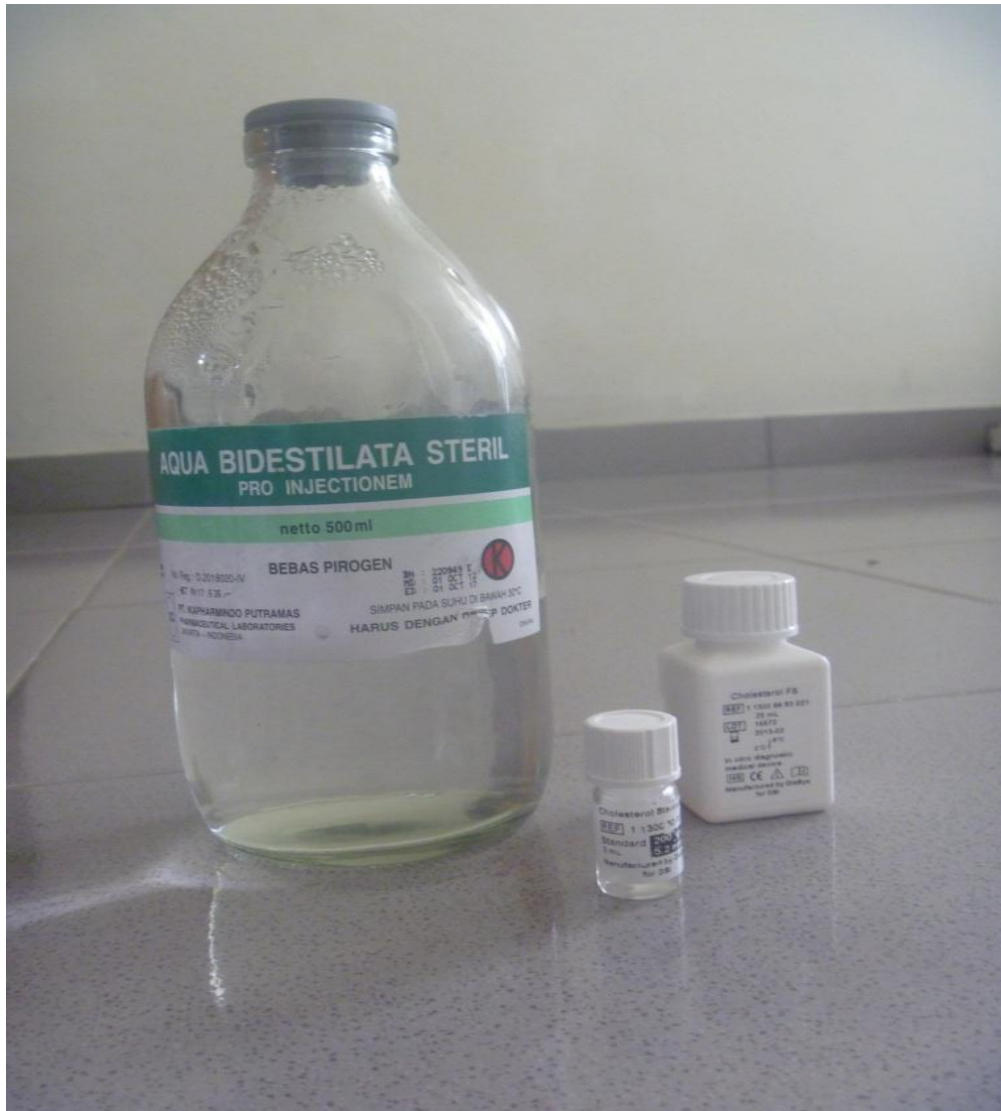
Fotometer StarDust FC



Gambar 1. Fotometer StarDust FC

Lampiran 4.

Reagen Kolesterol



Lampiran 5.

Centrifuge

