

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah di Poli klinik Jantung, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden di kategorikan sebagai aktivitas ringan/sedang
2. Sebagian besar responden di kategorikan sebagai kadar kolestrol tidak normal.
3. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian penyakit jantung koroner.
4. Terdapat hubungan kadar kolesterol total dengan kejadian penyakit jantung koroner.

5.2 Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang penyakit jantung koroner (PJK). Untuk pembuatan skripsi selanjutnya.

2. Pasien PJK

Disarankan agar melakukan kegiatan aktivitas seperti olahraga ringan atau sedang berupa senam atau jalan kaki yang dapat meningkatkan aliran darah menjadi normal dan cukup untuk meminimalisir tingkat keparahan penyakit jantung koroner, serta memperhatikan gaya hidup dan pola makan sehingga dapat dapat mecegah kadar kolestrol tinggi.

3. Masyarakat

Disarankan bagi masyarakat agar lebih meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga dan pola makan yang baik agar dapat meminimalisir tingkat keparahan PJK.

4. Instansi Tempat Meneliti

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dan kadar kolesterol dengan kejadian penyakit jantung koroner, oleh sebab itu RSUD undata provinsi sulawesi tengah lebih meningkatkan promosi kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit jantung koroner.