

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Peningkatan kolesterol sangat rentan terjadi pada lansia dengan tingkat kenaikan yang cukup signifikan. Setiap kenaikan angka kolesterol dapat menyebabkan kenaikan resiko penyakit yang lebih mengancam jiwa. Sehingga untuk mencegah hal tersebut lansia dengan kolesterol tinggi dapat melakukan terapi berjalan santai dengan intensitas ringan, sehingga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dengan jumlah 6-7 kkal/hari.

5.2 Saran

Saran bagi pasien diharapkan dapat melakukan terapi berjalan santai dengan rutin dan menjaga pola makan sebaik mungkin agar dapat menurunkan kadar kolesterol perlahan-lahan. Saran bagi pembaca semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang.