

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan frekuensi latihan, sebagian besar ≥ 3 kali per minggu (86,7%) dengan rata-rata kadar kolesterol total 175 mg/dL dan < 3 kali per minggu (13,3%) dengan rata-rata kadar kolesterol total 184 mg/dL.
2. Berdasarkan usia, sebagian besar berusia 31-57 tahun (60%) dengan rata-rata kadar kolesterol total 187 mg/dL dan yang berusia 19-30 tahun (40%) didapatkan rata-rata kadar kolesterol total 159 mg/dL.
3. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar tergolong IMT *overweight* (56,7%) dengan rata-rata kadar kolesterol total 175 mg/dL dan pada subjek penelitian dengan IMT normal (43,3%) didapatkan rata-rata kadar kolesterol total 178 mg/dL.

B. Saran

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan dasar ataupun acuan bagi para peneliti selanjutnya, disarankan agar penelitian serupa dilakukan pada populasi yang lebih luas mencakup jenis kelamin, riwayat penyakit, dan faktor lainnya serta menambah jumlah subjek penelitian dengan perbandingan karakteristik yang sama sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif dan dapat mengembangkan variabel penelitian yang belum diteliti pada penelitian ini.
2. Bagi orang yang melakukan aktivitas latihan angkat beban diharapkan dapat menerapkan atau mengembangkan protokol *screening* kesehatan berkala untuk memantau dan menjaga kesehatan tubuh. Pada subjek penelitian yang melakukan latihan angkat beban di Tempat Olahraga Tritunggal, Yogyakarta diharapkan untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat seperti menjaga pola makan dan mengurangi makanan tinggi lemak, serta menjaga berat badan ideal disertai olahraga yang rutin dan intensitas yang terukur.