

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan pembahasan, maka didapatkan disimpulkan bahwa gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi lipemik pada plasma di UTD Kabupaten Jombang sebagai berikut :

5.1.1 Dari faktor-faktor internal yang mempengaruhi kondisi lipemik pada plasma adalah jenis kelamin sebagian besar adalah laki-laki (70%). Sebagian besar usia adalah <35 tahun (70%). Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat gen kolesterol (80%).

5.1.2 Dari faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kondisi lipemik pada plasma yaitu dari asupan makanan, pola makan, aktivitas fisik, obesitas, merokok.

Dari asupan makanan dibedakan menjadi tiga yaitu asupan tinggi lemak, tinggi serat dan makanan cepat saji. Pada asupan makanan tinggi lemak responden tidak sering mengkonsumsi makanan berlemak(70%), tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji (80%), dan makanan tinggi serat responden sering mengkonsumsi (60%). Pola makan responden sebagian teratur (60%), sering melakukan aktivitas fisik (60%), obesitas (70%), dan yang tidak melakukan merokok (71,43%).

5.1.3 Faktor faktor yang mempengaruhi kondisi lipemik pada plasma sebagian besar berpengaruh dan sebagian besar tidak berpengaruh pada faktor tersebut.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi peneliti

Hasil penelitian dapat sebagai referensi dalam mengembangkan dan ketrampilan khusus dalam pengetahuan untuk menghindari apabila mendapatkan lipemik

5.2.2 Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat secara acuan dalam meningkatkan manajemen mutu pada pelayanan darah dan mengembangkan pelayanan manajemen mutu pada darah lipemik.

5.2.3 Bagi Pendoror

Hendaknya pendonor melakukan pola hidup sehat seperti membatasi konsumsi lemak berlebih, pola makan teratur, melakukan aktivitas seperti olahraga, dan tidak merokok supaya kadar kolesterol menjadi normal dan darah yang di donorkan dapat digunakan.