

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Jenis konsumsi ikan pada lansia di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara dalam kategori tidak mengkonsumsi ikan sebanyak 19%, kategori konsumsi *non oily fish* sebanyak 52,4% dan konsumsi *oily fish* sebanyak 28,6%.
2. Rata-rata jumlah konsumsi *oily fish* pada lansia di Posyandu Lansia Aisyiyah Cabang Solo Utara sebesar 2,08 g/hari, sedangkan jumlah konsumsi *non oily fish* sebesar 8,2117 g/hari.
3. Rata-rata frekuensi konsumsi *oily fish* pada lansia di Posyandu lansia Aisyiyah Cabang Solo Utara sebanyak 2,3571 kali/bulan, sedangkan frekuensi konsumsi *non oily fish* sebanyak 9,5714 kali/bulan.
4. Tidak terdapat hubungan antara jenis konsumsi ikan dengan kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Lansia Aisyiyah Cabang Solo Utara.
5. Tidak terdapat hubungan jumlah dan frekuensi konsumsi *oily fish* dengan kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Lansia Aisyiyah Cabang Solo Utara.
6. Tidak terdapat hubungan jumlah dan frekuensi konsumsi *non oily fish* dengan kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Lansia Aisyiyah Cabang Solo Utara.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan lansia meningkatkan konsumsi ikan *oily fish* untuk mencegah terjadinya hiperkolesterolemia

2. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat memberikan referensi untuk mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pola konsumsi ikan.