

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Faktor-faktor resiko yang ditemukan pada penelitian ini adalah merokok, diabetes melitus, alkohol, hipertensi, hiperkolesterolemia dan hiperurikemia.
2. Faktor resiko yang terbanyak yaitu merokok, diikuti oleh hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, hiperurikemia dan alkohol. Sedangkan pada pria faktor resiko yang terbanyak yaitu merokok, diikuti hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, hiperurikemia dan alkohol dan pada wanita didapat faktor resiko terbanyak yaitu diabetes melitus, hipertensi dan hiperkolesteroleinia, sedangkan faktor resiko merokok, hiperurikemia dan alkohol tidak ditemukan.
3. Umur rata-rata pada penderita Miokard infark akut adalah 60 tahun, dimana sesuai dengan penelitian terdahulu yang didapat umur antara 60 tahun sampai 69 tahun serta antara 70 tahun sampai 79 tahun.
4. Faktor-faktor resiko yang ditemukan pada penelitian ini ternyata dapat meningkatkan terjadinya Miokard infark akut, karena semua faktor resiko tersebut dapat menyebabkan atherosklerosis yang merupakan penyebab sebagian besar kasus Miokard infark akut.

#### **2. SARAN-SARAN**

Dari penjelasan diatas, maka ada beberapa saran yang akan dikemukakan pada karya tulis ilmiah ini, yaitu :

1. Perbanyaklah aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, seperti berolahraga, misalnya dengan jajan santai, lari pagi, tenis lapangan dan sebagainya secara teratur, agar senantiasa kondisi jantung menjadi kuat dan sehat.

- I. Jangan stress , karena dengan stress akan memperberat kerja jantung kita, sempatkanlah berekreasi, berkebun dan yang paling penting perbanyaklah berdoa.
2. Hindan merokok , ingat bahwa dengan merokok lebih besar kerugiannya dibandingkan dengan manfaatnya yang dirasakan sesaat.
3. Hindari makanan yang mengandung **lemak** yang berlebihan, makanlah inakanan yang bergizi cukup sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh.