

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori normal yaitu sebanyak 19 orang (57,6%), sedangkan hampir sebagian responden memiliki kadar kolesterol dalam kategori abnormal sebanyak 14 orang (42,4%).
2. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden mengonsumsi seblak dengan frekuensi 1 kali per minggu sebanyak 25 responden (75,76%). Sementara itu, responden yang mengonsumsi seblak 2 kali per minggu sebanyak 4 responden (12,12%) dan 3 kali per minggu sebanyak 4 responden (12,12%).

B. Saran

1. Bagi Akademik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam menambah literatur di perpustakaan serta menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa, khususnya mengenai pemeriksaan kadar kolesterol total dan faktor yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat lebih memperhatikan pola konsumsi makanan sehari-hari, terutama makanan yang mengandung tinggi lemak, tinggi garam, dan tinggi kalori seperti seblak. Konsumsi seblak sebaiknya dilakukan secara tidak berlebihan dan tetap diimbangi dengan pola makan bergizi seimbang, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta melakukan pemeriksaan kadar kolesterol secara berkala sebagai upaya pencegahan penyakit kardiovaskular.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cakupan responden yang lebih luas dan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kadar kolesterol total, seperti aktivitas fisik, indeks massa tubuh, riwayat penyakit keluarga, pola konsumsi makanan berlemak, serta kebiasaan hidup lainnya, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih mendalam dan komprehensif.