

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pada penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil kadar trigliserida pada mahasiswi pengkonsumsi seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu yaitu Hampir Sebagian sebanyak 9 orang (29,03%) mempunyai kadar trigliserida yang tinggi.
2. Pada penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil Frekuensi konsumsi seblak perminggu pada mahasiswi pengkonsumsi seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu didapatkan frekuensi konsumsi seblak paling banyak yaitu 3 kali perminggu sebanyak 25 orang (80,65%).

B. Saran

a. Bagi institusi Pendidikan

yaitu diharapkan menambah referensi karya tulis ilmiah mengenai kadar trigliserida dalam darah pada mahasiswi pengkonsumsi Seblak.

b. Bagi Masyarakat

yaitu jangan mengonsumsi Seblak secara berlebihan karena dapat meningkatkan efek penyakit yang diakibatkan kadar Trigliserida

c. Bagi peneliti lain

yaitu besar harapan penulis untuk peneliti kedepannya, penelitian ini dapat di kembangkan dengan pemeriksaan profil lipid lainnya seperti kadar Kolesterol, HDL, LDL dll. Yang berkaitan dengan pengkonsumsi Seblak.