

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara tingkat asupan asam lemak jenuh serta asam lemak tak jenuh dengan konsentrasi kolesterol total pada 100 orang responden pengunjung Vege House di Kota Bengkulu pada tahun 2026, maka dapat ditarik beberapa poin kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik demografis dan tipologi pola makan dari populasi pengunjung dalam penelitian ini menunjukkan dominasi yang kuat dari kelompok jenis kelamin perempuan, yaitu mencapai proporsi 60%. Ditinjau dari aspek stratifikasi umur, mayoritas responden berada pada kategori kelompok usia dewasa muda dengan persentase menyentuh angka 89%. Sementara itu, berdasarkan orientasi diet harian, sebagian besar subjek yang berpartisipasi merupakan penganut pola makan vegetarian, yakni sebesar 68%. Deskripsi data ini memberikan gambaran konklusif bahwa karakteristik basis pelanggan yang mendatangi rumah makan Vege House di wilayah Kota Bengkulu secara umum didominasi oleh kaum perempuan berstatus usia produktif atau dewasa muda yang mengimplementasikan prinsip diet nabati dalam kehidupan sehari-hari.
2. Profil asupan zat gizi makro menunjukkan bahwa nilai rata-rata kuantitas konsumsi asam lemak jenuh pada seluruh pengunjung adalah sebesar 33,44 gram/hari, yang jika dikonversikan setara dengan kontribusi 13%

dari total pemenuhan kebutuhan energi harian. Di sisi lain, pemenuhan asupan asam lemak tak jenuh mencatatkan angka rata-rata sebesar 39,97 gram/hari atau menyumbang sekitar 16% dari total pasokan energi harian. Secara akumulatif, persentase kontribusi dari asam lemak jenuh tersebut terbukti telah melewati ambang batas rekomendasi yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (2023), yang mengharuskan pembatasan lemak jenuh agar berada di bawah 10% dari total energi harian, di mana porsi kebutuhan lipid harian disarankan untuk lebih banyak disuplai dari sektor asam lemak tak jenuh. Rata-rata kadar kolesterol total darah dari keseluruhan responden terpantau menetap di atas batas normal, yakni menyentuh level 207,37 mg/dL. Apabila ditinjau secara spesifik berdasarkan segmentasi pola diet, kelompok konsumen non-vegetarian memperlihatkan karakteristik asupan lemak jenuh serta profil kolesterol total serum yang berselisih jauh lebih tinggi, masing-masing berada pada angka 38,53 gram/hari dan 251,09 mg/dL, jika dikomparasikan dengan kelompok pengunjung vegetarian yang hanya mencatatkan rerata sebesar 31,04 gram/hari dan 186,79 mg/dL. Kondisi yang berkebalikan terjadi pada parameter asam lemak tak jenuh, di mana nilai rata-rata volume asupan lemak tak jenuh terdeteksi jauh lebih tinggi dan superior pada kelompok pelanggan vegetarian (mencapai 44,66 gram/hari) dibandingkan dengan kelompok pelanggan non-vegetarian yang hanya menyentuh level 30,31 gram/hari.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan kadar kolesterol total pada pengunjung Vege House Kota Bengkulu. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan lemak jenuh maka semakin tinggi kadar kolesterol total.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak tak jenuh dengan kadar kolesterol total pada pengunjung Vege House Kota Bengkulu. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan lemak tak jenuh, semakin rendah kadar kolesterol total.

B. Saran

1. Bagi pengunjung Vege House

Pengunjung vegetarian diharapkan dapat mempertahankan komitmen dalam mengimplementasikan pola diet nabati, dengan tetap memprioritaskan prinsip keanekaragaman dan keseimbangan zat gizi harian. Secara khusus, kontrol ketat terhadap proporsi konsumsi asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh wajib disesuaikan dengan ambang batas kebutuhan fisiologis tubuh masing-masing agar tidak memicu defisiensi maupun kelebihan salah satu faksi lemak. Sementara itu, pengunjung non-vegetarian direkomendasikan untuk secara sadar membatasi frekuensi maupun porsi konsumsi hidangan yang kaya akan kandungan asam lemak jenuh tinggi (seperti makanan digoreng dan daging berlemak). Sebagai alternatif, konsumen disarankan beralih memilih sumber lipid yang lebih higienis dan menyehatkan, yang diintegrasikan dengan pemenuhan gizi seimbang, peningkatan porsi sayuran dan buah-

buahan sebagai agen penyuplai serat pangan, serta merutinkan prosedur skrining kadar kolesterol serum secara periodik demi mendeteksi dini risiko hiperkolesterolemia.

2. Bagi Pengelola Vege House

Pengelola Vege House diharapkan dapat terus mengembangkan variasi menu dengan menyediakan lebih banyak pilihan olahan yang menggunakan teknik memasak selain menggoreng, seperti mengukus, memanggang, atau menumis. Penambahan variasi tersebut dapat memberikan alternatif pilihan bagi pengunjung sesuai dengan kebutuhan masing-masing, tanpa mengurangi cita rasa menu yang disajikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk menganalisis hubungan asupan asam lemak dan kadar kolesterol menggunakan desain longitudinal (*cohort study*), serta melakukan stratifikasi responden berdasarkan sub-kategori vegetarian yang lebih spesifik, seperti vegan atau *lacto-ovo vegetarian*. Selain itu, penelitian masa depan disarankan mengintegrasikan variabel perancu seperti riwayat patologis keluarga, indeks massa tubuh (IMT), dan intensitas aktivitas fisik harian untuk meningkatkan validitas hubungan sebab-akibat.