

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kadar High Density Lipoprotein (HDL) pada Nelayan yang Bekerja Malam Hari di Desa Pasar Seluma Kabupaten Seluma, dapat disimpulkan :

1. Hampir seluruh responden 78,1 % menunjukkan hasil normal dan sebagian kecil responden 21,9% menunjukkan hasil rendah.
2. Rata – rata usia responden dalam penelitian ini adalah 37 tahun dengan rentang usia 20-59 tahun.
3. Sebagian besar responden 56,25% memiliki masa kerja <5 tahun, dan 43,75% responden memiliki masa kerja >5 tahun.
4. Berdasarkan lama kerja mayoritas responden 84,4% bekerja ≥ 5 jam per hari dan sebagian kecil responden 15,6% bekerja sebagai nelayan < 5 jam per hari.

B. Saran

1. Bagi Akademik

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan informasi dan referensi bagi mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Bengkulu, khususnya mahasiswa Jurusan Analis Kesehatan Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, dalam memahami pemeriksaan kadar HDL serta kaitannya dengan pekerjaan malam dan kesehatan metabolik.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan data dasar bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait kadar *high density lipoprotein* (HDL), dengan menambahkan variabel lain seperti indeks masa tubuh (IMT), pola makan dan kualitas tidur.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah informasi kepada masyarakat mengenai Gambaran *Kadar High Density Lipoprotein* (HDL) pada Nelayan yang Bekerja Malam Hari di Desa Pasar Seluma Kabupaten Seluma Tahun 2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat melalui waktu istirahat yang cukup, konsumsi makanan bergizi, serta melakukan pemeriksaan profil lipid secara berkala guna mencegah risiko penyakit kardiovaskular.

