

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian yang telah dilakukan pada Pegawai Perpustakaan dan Kearsipan Kota Bengkulu, ditemukan:

1. Sebanyak 92,7% responden mencatatkan kadar trigliserida normal, sedangkan 7,3% lainnya masuk kategori tinggi.
2. Distribusi jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan sebanyak 70,73%, sedangkan laki-laki sebanyak 29,27%.
3. Rata-rata usia subjek adalah 46,56  $\pm$  6,38 tahun (kisaran 35–60 tahun).
4. Distribusi status gizi responden menunjukkan kategori kurus sebanyak 4,9%, kategori normal sebanyak 41,5%, kategori overweight sebanyak 31,7%, dan kategori obesitas sebanyak 22,0%.
5. Frekuensi konsumsi makanan pada pegawai Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Provinsi Bengkulu sebagian besar termasuk dalam kategori sering sebanyak 58,5%, sedangkan kategori tidak sering sebanyak 41,5%.

#### **B. Saran**

1. Bagi masyarakat

Terapkan pola hidup sehat, batasi makanan berlemak, dan rutin berolahraga untuk menjaga kadar trigliserida normal.

2. Bagi institusi

Menjadi sumber referensi bagi dunia pendidikan dan kesehatan terkait pentingnya menjaga kadar trigliserida.

3. Bagi peneliti lain

Kembangkan penelitian dengan variabel berbeda, sampel lebih banyak, dan desain riset yang bervariasi.

