

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “ Gambaran Kadar Kolesterol Pada Pengonsumsi KopiAmericano di Coffee Shop Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu “ yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan frekuensi dapat bahwa Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano hampir seluruh responden menunjukkan hasil abnormal sebanyak 24 responden (68,57%) dan sebagian kecil responden menunjukkan hasil normal sebanyak 11 responden (31,43%).
2. Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano hampir seluruh responden menunjukkan hasil rutin sebanyak 28 responden (80%) dan sebagian kecil responden menunjukkan hasil tidak rutin sebanyak 7 responden (20%).
3. Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano hampir seluruh responden menunjukkan hasil tanpa gula sebanyak 10 responden (28,57%) dan sebagian besar responden menunjukkan hasil sedikit gula sebanyak 25 responden (71,43%).

B. Saran

Bedasarkan penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada semua pihak yang terkait, antara lain :

1. Bagi Institusi

Menjadi sumber data ilmiah untuk pengembangan program penelitian dan pendidikan di bidang kesehatan dan nutrisi serta meningkatkan reputasi institusi sebagai pusat kajian kesehatan masyarakat dan gaya hidup.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai pengaruh konsumsi kopi Americano terhadap kadar kolesterol dalam tubuh serta membantu masyarakat mengelola pola konsumsi kopi agar tidak meningkatkan risiko gangguan kesehatan akibat kadar kolesterol tinggi.

3. Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi awal untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi kopi dengan kadar kolesterol dan kesehatan jantung.

4. Bagi Coffee Shop

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi coffee shop mengenai pentingnya edukasi pola konsumsi kopi yang baik dan seimbang kepada konsumen.