

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai temuan yang di dapat gambaran kadar kolesterol total masyarakat di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu yang mengonsumsi ikan laut dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 59,39% responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori normal, sedangkan 40,63% responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi, sebanyak 13 responden dengan kadar kolesterol total tinggi memiliki beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan kolesterol total, seperti kebiasaan merokok tercatat ada 2 responden (satu responden juga memiliki faktor keturunan dan satu responden lagi juga memiliki kebiasaan mengolah ikan dengan cara digoreng), faktor keturunan ada 5 responden (satu responden memiliki kebiasaan merokok), serta kebiasaan cara pengolahan ikan dengan cara digoreng sebanyak 5 responden (satu diantaranya juga memiliki kebiasaan merokok).
2. Usia rata-rata responden 58 tahun yang memiliki kadar kolesterol total tinggi.
3. Sebanyak 12,5% responden yang merokok, sedangkan 87,5% responden tidak merokok.
4. Sebanyak 81,25 % 4-6x/minggu yang mengonsumsi ikan laut, sedangkan sebagian kecil 18,75% <1x/minggu yang mengonsumsi ikan laut <1x/minggu.

B. Saran

1. Bagi Akademik

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat, terutama bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang sedang belajar tentang kadar kolesterol total.

2. Bagi Masyarakat

Untuk masyarakat menjaga pola makan yang sehat, memilih metode pengolahan makanan yang tepat, serta rutin melakukan aktivitas fisik untuk mempertahankan kadar kolesterol tetap normal.

3. Bagi Peneliti

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi kemajuan ilmu pengetahuan serta sebagai acuan untuk melakukan penelitian baru, terutama penelitian yang berhubungan dengan jenis kolesterol yang lebih spesifik.