

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A.Kesimpulan**

Hasil penelitian terhadap 42 responden menunjukkan bahwa mayoritas subjek didominasi oleh pekerja laki-laki. Rata-rata umur peserta berada pada angka 36 tahun dengan tingkat sebaran (standar deviasi) sebesar 10,0 tahun. Sebaran usia responden cukup bervariasi, yaitu mulai dari usia termuda 19 tahun hingga usia tertua 67 tahun. Selain itu, sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi udang sebanyak 3 kali dalam seminggu. Kebiasaan konsumsi udang dengan frekuensi yang cukup tinggi ini diduga dapat memengaruhi kadar kolesterol total dalam darah, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya hiperkolesterolemia pada pekerja tambak udang tersebut.

#### **B.Saran**

##### **a. Bagi Masyarakat**

Disarankan kepada masyarakat, khususnya pekerja PT (MTS), untuk lebih memperhatikan pola makan dengan membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh, Mengontrol berat badan agar tetap ideal saat mengalami kelebihan berat badan (overweight) atau obesitas merupakan langkah pencegahan kunci guna menghindari lonjakan kolesterol total. Upaya ini perlu didampingi dengan pembiasaan olahraga secara teratur dan terukur untuk mendorong aktivitas fisik harian secara optimal.

b. Bagi Akademik

Diharapkan temuan dari studi ini mampu memperkaya literatur akademik serta menjadi referensi ilmiah bagi mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, hasil riset ini dapat dijadikan acuan untuk penulisan karya ilmiah berikutnya yang meneliti keterkaitan pola konsumsi junk food dengan kadar kolesterol total, terutama bagi kelompok pegawai di lingkungan Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil riset ini berpotensi menjadi fondasi bagi pengembangan studi lanjutan dengan mengeksplorasi cakupan variabel yang lebih luas. Penelitian berikutnya dapat mengkaji pengaruh kebiasaan mengonsumsi gorengan maupun makanan bersantan terhadap kadar kolesterol total pada kelompok usia dewasa muda. Ditambah lagi, analisis terkait rutinitas aktivitas fisik harian serta tingkat konsumsi buah dan sayur juga dapat dimuat untuk menyajikan gambaran faktor risiko dislipidemia secara lebih menyeluruh.