BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (70,9%).
2. Rata-rata usia responden adalah 46,4 tahun.
3. Sebagian besar dari responden memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* sering(52,0%).
4. Sebagian besar responden menunjukkan kadar kolesterol total yang tidak normal (64,6%).

B. Saran

a. Bagi Masyarakat

Agar masyarakat lebih menjaga pola makan, menurunkan berat badan jika mengalami kelebihan berat badan dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dengan teratur. Khusus nya pada pegawai Dinas Kesehatan ProvinsiBengkulu.

b. Bagi Akademik

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi yang berguna bagi mahasiswa sebagai sumber rujukan belajar dan sebagai referensi karya tulis ilmiah mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *Junk food* terhadap kadar kolesterol total pada pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk pengembangan variable yang lebih banyak seperti kebiasaan konsumsi gorengan terhadap kadar Kolesterol Total pada usia

dewasa muda, kebiasaan konsumsi makanan bersantan mengukur aktifitas sehari, kebiasaan konsumsi sayur dan buah, dan lainnya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu