BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan, asupan lemak, dan aktivitas fisik dengan kejadian penyakit jantung pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik terhadap penyakit jantung.
2. Sebagian besar responden memiliki asupan lemak yang baik.
3. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tinggi.
4. Sebagian besar responden tidak memiliki penyakit jantung.
5. Ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian penyakit jantung.
6. Ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian penyakit jantung.
7. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian penyakit jantung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapat dari penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

   Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperdalam kajian mengenai hubungan pengetahuan, asupan lemak, dan aktivitas fisik dengan kejadian penyakit jantung dengan menambahkan variabel lain

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

yang relevan serta menggunakan desain penelitian yang lebih luas sehingga hasilnya lebih komprehensif.

2. Bagi Masyarakat

   Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan pola hidup sehat melalui pengaturan konsumsi lemak dan peningkatan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan penyakit jantung. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk mengikuti program sosialisasi dan promosi kesehatan terkait pencegahan penyakit jantung.

3. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi serta landasan untuk melakukan penelitian sejenis dengan variabel yang berbeda, sehingga dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

Kemenkes Politeknik Bengkulu