BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan gambaran trigliserida pada Siwa Siswi SMA Negeri 1 kota Bengkulu dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil 5 responden (13,5%) Siswa Siswi SMA yang *overweight* dan obesitas memiliki nilai trigliserida tidak normal dan hampir seluruh 32 responden (86,5%) Siswa Siswi SMA yang *overweight* dan obesitas memiliki nilai trigliserida normal, disebabkan dari beberapa faktor, seperti aktivitas fisik yang aktif melalui kegiatan ekstrakulikuler. Walaupun hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki nilai trigliserida normal, penting dilakukan pencegahan dan edukasi sejak dini untuk mencegah komplikasi di masa mendatang, seperti penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi.

B. Saran

1. Bagi peneliti

Penelitian ini sebagai salah satu pengalaman dalam pengaplikasian ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan menambah pengetahuan tentang trigliserida.

2. Bagi responden

Dapat memberikan informasi kepada Siswa Siswi SMA Negeri 1 Kota Bengkulu yang *overweight* dan obesitas bahwa kelebihan berat badan bisa mempengaruhi kadar trigliserida, maka disarankan untuk siswa siswi yang kelebihan berat badan untuk melakukan aktivitas fisik dan mengatur pola makan.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi mahasiswa poltekkes kemenkes Bengkulu mengenai gambaran trigliserida pada siswa siswi sma yang *overweight* dan obesitas. Dan diharapkan bagi SMA Negeri 1 Kota Bengkulu dapat memberikan edukasi pola hidup sehat kepada siswa siswi yang *overweight* dan obesitas.

4. Bagi peneliti lain

Besar harapan bagi penulis untuk kedepannya penelitian ini dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan variabel tambahan seperti pola makan, aktivitas fisik, riwayat keluarga, dan gangguan metabolik lainnya yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan trigliserida.