

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Rata-rata asupan serat sampel dalam sehari yaitu 9,7 gr per hari dengan median 8,03 gr perhari.
2. Rata-rata asupan lemak sampel dalam sehari yaitu 43,64% dari kebutuhan dengan nilai sebaran data sampel 40%.
3. Sampel yang memiliki status gizi normal yaitu sebesar 46,9%, gemuk 21,9%, dan obesitas 31,3%.
4. Sampel yang memiliki kadar kolesterol normal yaitu sebesar 65,6% dan kategori kadar kolesterol tinggi yaitu sebesar 34,4%.
5. Sampel dengan asupan serat kurang memiliki risiko mengalami hiperkolesterolemia sebesar 1,20 kali dibandingkan asupan serat yang baik.
6. Sampel dengan asupan lemak lebih memiliki risiko mengalami hiperkolesterol sebesar 1,04 kali dibandingkan asupan lemak yang baik.
7. Sampel dengan status gizi obesitas memiliki risiko mengalami hiperkolesterolemia sebesar 1,83 kali dibandingkan dengan sampel yang memiliki status gizi non obesitas.

6.2 Saran

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi serat sampel masih banyak yang kurang dari angka kecukupan serat 25 g/hari, untuk mendapatkan asupan serat yang cukup sebaiknya sampel mengkonsumsi sumber serat seperti sayuran dan buah-buahan 25 gr/hr sesuai AKS (Angka Kecukupan Serat).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi lemak sampel banyak yang berlebih dari kebutuhan, untuk itu sampel disarankan untuk mengurangi makanan dengan kandungan lemak tinggi seperti gorengan, olahan yang banyak mengandung santan, telur, kerupuk, makanan yang diawetkan seperti sosis dan lain-lain.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi sampel obesitas yaitu 31,2%. Rata-rata sampel dalam penelitian ini memiliki pola aktivitas yang rendah sehingga disarankan untuk melakukan aktifitas fisik 3-5 kali dalam seminggu.