

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

1. Asupan lemak total pada pasien rawat jalan PJK di poli jantung di SHBC tahun 2020 hasilnya sebanyak 20 sampel (76.9%) memiliki asupan lemak  $\geq 25\%$  dan 6 sampel (23.1%) memiliki asupan lemak  $< 25\%$ .
2. Status gizi pada pasien rawat jalan PJK di poli jantung di SHBC tahun 2020 sebanyak 16 sampel (61.5%) memiliki status gizi gemuk dan 10 sampel (38.5%) memiliki status gizi tidak gemuk.
3. Asupan lemak total dan status gizi pada pasien rawat jalan PJK di poli jantung Santosa Hospital Bandung Central sebanyak 10 sampel dengan asupan lemak tinggi memiliki status gizi gemuk dan 6 sampel dengan asupan lemak rendah memiliki status gizi gemuk serta 10 sampel .dengan asupan lemak tinggi terdapat pada kategori tidak gemuk

#### **6.2 Saran**

1. Dalam mengkonsumsi bahan makanan sumber lemak, seharusnya konsumsi bahan makanan SFA, MUFA dan PUFA dengan perbandingan 1:1:1. Yaitu dengan cara mengolah bahan makanan tidak banyak digoreng dan bersantan.
2. Menghindari faktor-faktor risiko terjadinya Penyakit Jantung Koroner dengan cara menghindari merokok dan perokok, melakukan olahraga yang teratur dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dan durasi waktu 30 menit serta mengatur pola makan yang sehat seperti konsumsi telur ayam 2 kali seminggu sebanyak 1 butir, daging ayam dan daging sapi 2 kali seminggu

3. sebanyak 1 potong dan memodifikasi cara pemasakan dengan dikukus, direbus, dipanggang.