

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Menurut hasil dan pembahasan, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 64 sampel yang diuji, sebanyak 10 sampel (15,6%) ditemukan memiliki kadar kolesterol total sampel dalam kategori tinggi dan sebanyak 54 sampel (84,4%) ditemukan dalam kategori normal.
2. Jumlah konsumsi daging babi pada remaja dengan kategori kurang sebesar 9 orang (14,1%), jumlah konsumsi daging babi remaja dengan kategori cukup sebesar 15 orang (23,4), jumlah konsumsi daging babi pada remaja dengan kategori lebih sebanyak 40 orang (62,5%).
3. Frekuensi konsumsi daging babi pada remaja dengan kategori sering sebanyak 46 orang (71,95) dan frekuensi konsumsi daging babi remaja dengan kategori normal sebanyak 18 orang (28,1%).
4. Tidak ada hubungan antara jumlah konsumsi dan frekuensi konsumsi daging babi dengan kadar kolesterol remaja di SMAN 1 Kuta Kabupaten Badung.

B. Saran

1. Bagi remaja di SMAN 1 Kuta diperlukan adanya peningkatan pemahaman tentang penerapan pola hidup sehat melalui pola makan seimbang, mengurangi konsumsi lauk hewani yang berlebihan seperti daging babi dan memperbanyak asupan atau

menyeimbangkan dengan asupan serat dari sayur dan buah, serta meningkatkan aktivitas.

2. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menambah variable yaitu asupan lemak dari konsumsi lauk hewani selain daging babi untuk mengetahui hubungannya dengan peningkatan kadar kolesterol.