

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan mengenai kadar kolesterol total pada mahasiswa yang mengonsumsi *fast food* di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, maka dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 71% mayoritas berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan frekuensi konsumsi *fast food* 61% mayoritas sering mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan IMT 65% mayoritas memiliki IMT dalam kategori normal ( $18,5 \leq \text{IMT} < 25,0 \text{ kg/m}^2$ ).
2. Didapatkan hasil kadar kolesterol total responden adalah 80% mayoritas memiliki kadar kolesterol dalam kategori normal ( $< 200 \text{ mg/dL}$ ), 10% dalam kategori ambang batas atas ( $200-239 \text{ mg/dL}$ ) dan 10% dalam kategori tinggi ( $> 240 \text{ mg/dL}$ ).
3. Kadar kolesterol total dalam kategori tinggi mayoritas didapatkan pada karakteristik responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 7%, dengan frekuensi konsumsi *fast food* mayoritas dalam kategori sering ( $> 3$  kali seminggu) yaitu sebanyak 7%, dan mayoritas memiliki IMT dalam kategori normal ( $18,5 \leq \text{IMT} < 25,0 \text{ kg/m}^2$ ) yaitu sebanyak 5% dan kategori berat badan lebih ( $25,0 \leq \text{IMT} < 27,0 \text{ kg/m}^2$ ) yaitu sebanyak 5%.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Mahasiswa yang kadar kolesterol totalnya masuk dalam kisaran normal disarankan untuk menjalani pola hidup sehat seperti mengonsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik contohnya olahraga (*jogging*) agar kadar kolesterol totalnya tetap berada dalam kisaran normal.
2. Mahasiswa dengan kadar kolesterol total dalam kategori ambang batas atas dan tinggi dianjurkan untuk lebih meningkatkan gaya hidup sehat, seperti melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat seperti buah dan sayur agar dapat membantu menormalkan kadar kolesterol total. Serta disarankan untuk lebih mengurangi frekuensi dalam mengonsumsi *fast food* dan dapat melakukan pemeriksaan laboratorium untuk melihat perkembangan kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat menambahkan jumlah sampel dan memperluas populasi yang telah dilakukan dari penelitian ini. Melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total menggunakan sampel darah puasa untuk melihat bagaimana perbedaan hasil kadar kolesterol total antara sampel darah sewaktu dan puasa. Serta dapat menggunakan metode CHOD-PAP dengan sensitifitas serta spesifitas yang tinggi dalam mengeluarkan hasil untuk deteksi lebih lanjut dalam memantau kadar kolesterol total dalam tubuh.