

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kadar Kadar Kolesterol Total Pada Usia Produktif Pengonsumsi Daging Babi Di Banjar Pekandelan Desa Abianbase Gianyar Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik pengonsumsi daging babi di Banjar Pekandelan, Desa Abianbase berdasarkan karakteristik usia produktif, paling banyak pada usia 37-47 tahun dan usia 48-58 tahun dengan masing-masing sebanyak 10 orang (23,2%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, paling banyak pada perempuan sebanyak 22 orang (51,7%). Berdasarkan karakteristik aktivitas fisik yang dilakukan, kategori yang paling banyak yaitu kategori sedang sebanyak 28 orang (65,2%), dan berdasarkan karakteristik frekuensi konsumsi daging babi, paling banyak mengonsumsi $\leq 6x$ per minggu sebanyak 31 orang (72,0%).
2. Kadar kolesterol total pada pengonsumsi daging babi yang memiliki kadar normal sebanyak 18 orang (41,8%), batas ambang tertinggi sebanyak 11 orang (25,6%) dan tinggi sebanyak 14 orang (32,6%).
3. Kadar kolesterol total tinggi terbanyak berdasarkan karakteristik usia yaitu pada usia 48-58 tahun sebanyak 4 orang (28,5%), berdasarkan karakteristik jenis kelamin ada pada perempuan terbanyak 8 orang (57,2%), berdasarkan karakteristik aktivitas fisik terdapat pada karakteristik fisik sedang terbanyak 6 orang (42,8%), berdasarkan karakteristik frekuensi konsumsi daging babi terdapat pada $> 6x$ per minggu terbanyak 10 orang (71,5%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat penulis simpulkan yaitu:

1. Bagi pengonsumsi daging babi di Banjar Pekandelan, Desa Abianbase yang memiliki kadar kolesterol total di atas normal, diharapkan agar menerapkan pola hidup yang sehat dengan mengurangi porsi konsumsi makanan yang kaya akan lemak hewani yang berlebih seperti daging babi, serta tetap rutin melakukan olahraga.
2. Bagi masyarakat juga diharapkan melakukan pemeriksaan kolesterol total secara rutin untuk mengetahui kesehatan tubuh sedari dini dan meminimalisir meningkatnya kadar kolesterol dalam tubuh.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, agar menambahkan jumlah sampel dengan metode standar baku emas (*gold standar*) pemeriksaan kadar kolesterol total.