

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Rata-rata kadar kolesterol total sampel sebesar 185.7 mg/dL dengan kadar kolesterol total terendah 105 mg/dL dan kadar kolesterol total tertinggi 334 mg/dL. Sebesar 38.1% dengan kadar kolesterol total kategori tinggi dan sebesar 61.9% dengan kadar kolesterol total kategori normal.
2. Rata-rata jumlah konsumsi daging babi sebanyak 96.4 gram dengan jumlah konsumsi daging babi terendah sebanyak 0 gram dan jumlah konsumsi daging babi tertinggi sebanyak 250 gram. Sebesar 44.4% dengan jumlah konsumsi tergolong lebih, 12.7% tergolong cukup dan 42.9% tergolong kurang. Rata-rata frekuensi konsumsi daging babi sebanyak 3.3 kali dengan frekuensi konsumsi daging babi terendah sebanyak 0 kali dan frekuensi konsumsi daging babi tertinggi sebanyak 7 kali. Sebesar 54.0% dengan frekuensi konsumsi tergolong sering dan 46.0% tergolong normal.
3. Rata-rata RLPP sebesar 0.88 dengan RLPP terendah 0.75 dan RLPP tertinggi 1.09. sebesar 50.8% mengalami obesitas sentral dan sebesar 49.2% tidak obesitas sentral.
4. Ada hubungan kadar kolesterol total berdasarkan konsumsi (jumlah dan frekuensi) daging babi di desa Guwang, Sukawati, Gianyar ( $p < 0.05$ ).
5. Ada hubungan kadar kolesterol total berdasarkan status obesitas sentral di desa Guwang, Sukawati, Gianyar ( $p < 0.05$ ).

## **B. Saran**

1. Bagi masyarakat Desa Guwang, diperlukan adanya peningkatan pemahaman tentang bahaya obesitas sentral dan hiperkolesterolemia melalui edukasi yang berkala berupa penyuluhan kepada masyarakat Desa Guwang tentang perlunya menerapkan pola hidup yang sehat dengan gizi seimbang seperti mengurangi konsumsi lauk hewani yang berlebih seperti daging babi, meningkatkan atau mengimbangi konsumsi daging babi dengan konsumsi serat dari sayur dan buah, dan meningkatkan aktivitas fisik agar terhindar dari obesitas sentral dan hiperkolesterolemia.
2. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menambah variabel yaitu asupan lemak untuk mengetahui hubungannya dengan peningkatan kadar kolesterol.