

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil mengenai kadar kolesterol total pada masyarakat yakni dari 5 jurnal sebagian besar kategori kolesterol tinggi dengan nilai tertinggi yaitu 334 mg/dl
2. Hasil dari 5 artikel mengenai status obesitas pada masyarakat sebagian besar sampel dalam kategori obesitas dengan IMT $>30 \text{ kg/m}^2$.
3. Hasil dari 5 artikel terkait hubungan kadar kolesterol total berdasarkan status obesitas sebagian besar menyatakan tidak adanya hubungan kadar kolesterol dengan status obesitas dengan tingkat signifikansi $p = > 0,005$
4. Hasil dari satu artikel terkait hubungan kadar kolesterol total berdasarkan konsumsi daging babi menyatakan ada hubungan antara kadar kolesterol total dengan jumlah dan frekuensi konsumsi daging babi dengan tingkat signifikan menunjukkan $p = < 0,05$

B. Saran

1. Bagi penderita obesitas dan yang memiliki kadar kolesterol yang tinggi (hiperkolestroemia) disarankan mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak, lebih banyak mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang serta rajin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik.
2. Bagi peneliti lain, jika ingin melakukan penelitian yang sama agar dilakukan penelitian secara langsung sehingga data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan nyata karena penelitian ini dilakukan secara kualitatif sehingga banyak ditemukan bias.