BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil kajian pustaka diketahui bahwa dari 11 Jurnal yang dikaji terkait data kadar kolesterol sampel, terdapat 8 Jurnal menyatakan bahwa sebagian besar kadar kolesterol pada kategori normal, 1 Jurnal menyatakan bahwa sebagian besar kadar kolesterol pada kategori rendah, 1 Jurnal menyatakan bahwa proporsi sampel sama yaitu yang memiliki kadar kolesterol tinggi dan normal. Sedangkan 1 Jurnal tidak memaparkan secara detail proporsi sampel berdasarkan kadar kolesterol.
2. Hasil kajian pustaka pada 3 Jurnal yang meneliti pola konsumsi lemak pada penderita hiperkolesterolemia, ditemukan hasil yang bervariasi bahwa sebagian besar sampel memiliki pola konsumsi lemak tinggi dengan kategori sering (*frekuensi* lebih dari 3x sehari) dan ada Jurnal yang menyatakan sebagian besar sampel memiliki pola konsumsi tinggi lemak dengan kategori jarang dengan *frekuensi* kurang dari 2x sehari.jenis bahan makanan tinggi lemak yang sering dikonsumsi sebagian besar sampel yaitu : daging sapi, ayam goreng, daaging kambing, ikan mujair, jeroan sapi, jeroan ayam, telurayam, telur bebek serta produk olahan lainnya (lemak babi, margarine,mentega, gorengan, santan, coklat batang, es krim dan susu). Namun Jurnal yang lain menyatakan sebagian besar sampel mengonsumsi bahan makanan rendah lemak seperti : ikan air tawar, /ikan laut, daging ayam tanpa *kulit*, tahu, tempe, telur tanpa kuning, buah dan sayuran.
3. Hasil kajian pustaka pada 4 Jurnal mengenai status gizi pada penderita hiperkolesterolemia, ditemukan bahwa 2 Jurnal menunjukkan data sebagian

besar sampel memiliki status gizi kategori obesitas dan 2 Jurnal menunjukkan sebagian besar memiliki status gizi dengan kategori normal.

4. Hasil kajian pustaka pada 4 Jurnal yang meneliti mengenai hubungan pola konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total, 3 Jurnal menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan *antara* pola konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia ($p>0,05$) dan 1 Jurnal menyatakan sebaliknya yaitu ada hubungan yang signifikan *antara* pola konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia ($p<0,05$).
5. Hasil kajian pustaka mengenai hubungan status gizi dengan kadar kolesterol total, semua Jurnal tersebut menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan *antara* status gizi dengan kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia ($p>0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Fitri (2019), Padmiari (2014) dan Wongkar (2013) yaitu tidak adanya hubungan *antara* status gizi dengan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia disebabkan oleh adanya faktor risiko lain yang dapat meningkatkan kadar kolesterol diantaranya herediter atau riwayat keluarga yang mempunyai kolesterol tinggi, pola makan, aktivitas fisik dan riwayat merokok.

B. Saran

1. Disarankan kepada anak-anak dan remaja *untuk* mencegah terjadinya hiperkolesterolemia agar selalu menjaga kadar kolesterol dalam batas normal (140-200 mg/dl) dengan menerapkan pola hidup sehat dan menerapkan pola makan berdsarka prinsip gizi seimbng mengingat bahwa hiperkolesterolemia tidak hanya terjadi pada yang mempunyai status gizi lebih tetapi juga bisa secara keturunan/herediter sehingga sangat penting menerapkan pola hidup sehat.
2. Bagi penderita hiperkolesterolemia, disarankan agar merubah pola makan menjadi lebih baik seperti menghindari jenis makanan yang mengandung kolesterol tinggi dan sebaiknya mengkonsumsi jenis lemak yang bersumber dari jenis asam lemak tak jenuh seperti minyak jagung, ikan, minyak zaitun, alpukat serta mengonsumsi banyak makanan yang berserat tinggi seperti gandum, beraneka sayuran dan buah.
3. Bagi masyarakat dan penderita hiperkolesterolemia agar lebih meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga secara rutin minimal 30 menit perhari.
4. Bagi Ahli gizi sebaiknya memberikan edukasi gizi kepada masyarakat khususnya anak-anak dan remaja langsung ke sekolah-sekolah atau melalui sosial media tentang dampak hiperkolesterolemia dan konsumsi makanan tinggi lemak bagi kesehatan .
5. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan lebih mampu mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan melakukan penelitian dengan jenis penelitian dan rancangan penelitian yang berbeda dengan menambahkan beberapa *variable* sehingga hasilnya berguna bagi dunia pendidikan dan kesehatan.