BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kadar kolesterol total pada peminum kopi di Banjar Melaya Krajan Kecamatan Melaya Kabupaten Jembrana, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik peminum kopi dalam penelitian yaitu berdasarkan kelompok usia terbanyak pada rentang 45-54 tahun sebanyak 43%, dengan aktivitas fisik yaitu <3 kali/hari sebanyak 88%, dan konsumsi kopi yaitu 1-2 gelas/ hari sebanyak 52%.
2. Kadar Kolesterol Total pada peminum kopi yang normal didapatkan sebanyak25 responden (83,3%) dan tinggi sebanyak 5 responden (16,7%).
3. Berdasarkan karakteristik pada peminum kopi didapatkan hasil Kadar Kolesterol Total tinggi adalah usia 45-54 tahun, dengan aktivitas fisik <3 kali/ hari, dan pada konsumsi kopi 3-5 gelas/hari

B. Saran

Peminum kopi di banjar Melaya Karjan Kecamatan Melaya yang memiliki kadar kolesterol total diatas normal disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan sehat, seperti sayur sayuran, mengurangi makanan yang berlemak dan tetap mengurangi konsumsi Kopi, tetap melakukan aktfitas fisik secara rutin baik dengan melakukan kegiatan rumah atau bekerja. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan, dan diharapkan untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan peminum kopi seperti pemeriksaan tekanan darah, kolesterol LDL, kolesterol HDL dan trigliserida.