BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pedagang di pasar Galiran Klungkung mengenai hubungan antara karakteristik peminum kopi dengan kadar kolesterol total pada pedagang di Galiran Klungkung, maka didapatkan simpulan diantaranya sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar pada kategori usia masa muda paruh baya dengan jumlah 19 orang (51,4%), jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 21 orang (56,8%), frekuuensi minum kopi sebagian besar kadang -kadang dengan jumlah 17 orang (45,9), jenis kopi yang diminum sebagian besar kopi Instan sebanyak 27 orang (73.0%),
2. Kategori kadar kolesterol, sebagian besar responden berada pada kategori tidak normal yaitu sebanyak 24 orang (64,9%), sedangkan yang memiliki kadar kolesterol normal sebanyak 13 orang (35,1%).
3. Ada hubungan signifikan antara umur, jenis kelamin, frekuensi minum kopi, dan jenis kopi dengan kategori kolesterol dengan nilai p-value sebesar 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai α (0,05). Terdapat hubungan kategori kuat anatra jenis kelamin, frekuensi minum kopi, dan jenis kopi dengan kadar kolesterol sementara umur dengan kadar kolesterol katergori sedang.

B. Saran

1. Bagi Pedagang di Pasar Galiran Klungkung

Diharapkan para pedagang dapat lebih memperhatikan pola konsumsi kopi, seperti frekuensi dan jumlah konsumsi, serta mengimbangi dengan pola hidup sehat, termasuk menjaga pola makan dan aktivitas fisik, guna mengontrol kadar kolesterol dalam tubuh. Selain itu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin agar dapat mendeteksi dini adanya peningkatan kadar kolesterol.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kadar kolesterol, seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan faktor genetik, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif dan akurat.