

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden yang merupakan penjamah makanan kantin lingkungan Universitas Jenderal Soedirman berusia < 45 tahun (55,0%) dengan mayoritas jenis kelamin wanita (83,3%) yang memiliki status gizi dengan kategori terbanyak adalah *overweight*/obesitas (61,7%).
2. Mayoritas penjamah makanan kantin lingkungan Universitas Jenderal Soedirman memiliki pola konsumsi lemak yang cukup yaitu < 67 gram per harinya adalah sebanyak 53 responden (88,3%).
3. Mayoritas penjamah makanan kantin lingkungan Universitas Jenderal Soedirman memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat yaitu > 3000 MET per minggunya sebanyak 31 responden (51,7%).
4. Mayoritas penjamah makanan kantin lingkungan Universitas Jenderal Soedirman memiliki nilai pengetahuan gizi yang kurang yaitu memperoleh nilai < 60 sebanyak 34 responden (56,7%).
5. Mayoritas penjamah makanan kantin lingkungan Universitas Jenderal Soedirman memiliki kadar kolesterol total yang normal yaitu < 200 mg/dL sebanyak 34 responden (56,7%).
6. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total penjamah makanan kantin lingkungan Universitas Jenderal Soedirman.
7. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total penjamah makanan kantin lingkungan Universitas Jenderal Soedirman.
8. Tidak adanya hubungan yang signifikan pengetahuan gizi dengan kadar kolesterol total penjamah makanan kantin lingkungan Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi responden

Diharapkan dengan adanya skrining dan wawancara pola makan sederhana dalam penelitian ini, responden dapat lebih menyadari kesehatan gizi serta kesehatan. Peningkatan kesadaran ini diharapkan membuat

responden dapat secara rutin melakukan pengecekan kesehatan resmi di puskesmas sehingga kontrol kadar kolesterol total dapat selalu terkendali dan terhindar dari komplikasi lebih lanjut. Adanya paparan pengetahuan gizi juga diharapkan meningkatkan pengetahuan responden terhadap makanan yang banyak mengandung lemak dan kolesterol.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Penelitian lanjutan dapat dikembangkan dengan meneliti variabel lain maupun memberikan intervensi yang juga dapat bermanfaat bagi responden dalam menjaga kadar kolesterol total.

3. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat dipertimbangkan untuk menambah kepustakaan dan informasi serta referensi pembelajaran.

