

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

1. Sebagian respondendi kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat memiliki kadar kolesterol darah yang tinggi.
2. Sebagian kecil dari responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat mengalami obesitas.
3. Sebagian dari responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat memiliki asupan kolesterol yang tergolong tinggi.
4. Sebagian kecil dari responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat memiliki asupan lemak jenuh yang tergolong tinggi.
5. Sebagian besar dari responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat memiliki asupan lemak tidak jenuh yang tergolong rendah.
6. Sebagian besar dari responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat memiliki asupan serat yang tergolong rendah.
7. Hampir sebagian dari responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat memiliki kebiasaan merokok.
8. Sebagian kecil dari responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat mengalami stress tingkat sedang maupun ringan.
9. Sebagian besar dari responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat memiliki aktivitas fisik yang sedang.
10. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi, asupan kolesterol, asupan lemak jenuh, asupan serat, merokok dan tingkat stress dengan kadar kolesterol darah responden di

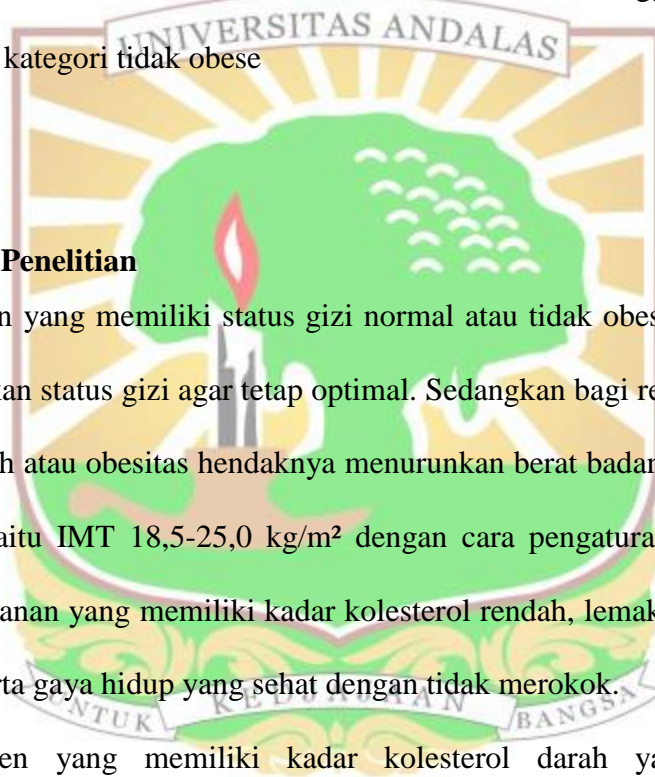
kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak tidak jenuh dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol darah responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017

11. Faktor yang paling dominan mempengaruhi kadar kolesterol darah responden di kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017 adalah status gizi. Status gizi lebih atau obesitas beresiko memiliki kadar kolesterol total tinggi 4,119 kali dibanding responden dengan kategori tidak obese

## **1.2 Saran**

### **1.2.1 Bagi Respoden Penelitian**

1. Bagi responden yang memiliki status gizi normal atau tidak obese hendaknya agar tetap mempertahankan status gizi agar tetap optimal. Sedangkan bagi responden yang memiliki status gizi lebih atau obesitas hendaknya menurunkan berat badan hingga mencapai berat badan ideal yaitu IMT 18,5-25,0 kg/m<sup>2</sup> dengan cara pengaturan diet yang tepat yaitu konsumsi makanan yang memiliki kadar kolesterol rendah, lemak jenuh rendah dan serat yang tinggi serta gaya hidup yang sehat dengan tidak merokok.
2. Bagi responden yang memiliki kadar kolesterol darah yang tinggi hendaknya mengkonsumsi makanan dengan jenis kolesterol yang aman dan boleh dikonsumsi seperti ayam, ikan, putih telur, susu rendah lemak dan daging sapi tanpa lemak serta menghindari makanan dengan kategori berbahaya dan pantangan seperti udang, keju, cumi-cumi dan kuning telur.



3. Hendaknya responden selalu melakukan aktivitas fisik rutin seperti berolahraga 3-5 x seminggu dengan durasi > 30 menit untuk menjaga status gizi dan kadar kolesterol tetap normal.

### **1.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melihat hubungan asupan lemak jenuh tunggal dan lemak tidak jenuh ganda dengan kadar kolesterol darah agar terlihat korelasi yang lebih jelas dan sebaiknya pengukuran kadar kolesterol dilakukan laboratorium.

