

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan lemak dengan profil lipid pada laki-laki pegawai negeri sipil di kecamatan kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rerata asupan lemak total , lemak jenuh dan omega 3 pada laki-laki pegawai negeri sipil dikantor kecamatan dalam batas normal sedangkan rerata asupan lemak tidak jenuh tunggal dan lemak tidak jenuh jamak termasuk rendah.
2. Rerata profil lipid pada laki-laki pegawai negeri sipil di kantor kecamatan kota Padang termasuk dalam batas normal tertinggi.
3. - Tidak terdapat korelasi antara asupan lemak (asupan lemak total, lemak jenuh, lemak tidak jenuh tunggal, lemak tidak jenuh jamak dan omega 3) dengan kadar kolesterol
- Tidak terdapat korelasi antara asupan lemak (asupan lemak total, lemak jenuh, lemak tidak jenuh tunggal, lemak tidak jenuh jamak dan omega 3) dengan kadar trigliserida
- Tidak terdapat korelasi asupan lemak (asupan lemak total, lemak jenuh, lemak tidak jenuh tunggal, lemak tidak jenuh jamak dan omega 3) dengan kadar LDL
- Tidak terdapat korelasi asupan lemak total, lemak tidak jenuh tunggal, lemak tidak jenuh jamak dan omega 3 dengan kadar HDL dan terdapat hubungan bermakna dengan korelasi negatif kekuatan rendah pada hubungan asupan lemak jenuh dengan kadar HDL.

7.1 Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini, penulis menyarankan :

a. Penelitian lebih lanjut mengenai hubungan perancu seperti merokok, aktivitas fisik dan IMT agar dapat melihat faktor apa yang paling berpengaruh terhadap profil lipid.

2. bagi dokter atau ahli gizi, disarankan :

a. Perlu adanya promosi kesehatan pada pegawai di kantor kecamatan kota Padang mengenai asupan lemak mengingatkan kebiasaan dan pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya dislipidemia.

3. bagi masyarakat, disarankan :

a. Masyarakat perlu mengurangi asupan lemak jenuh agar mencegah penurunan kolesterol baik

