

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan makronutrien dengan kadar malondialdehid plasma pada laki-laki di kota padang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rerata asupan total energi pada laki-laki di Kota Padang dibawah angka kecukupan gizi yaitu  $2415,39 \pm 529,71$  Kkal per hari
2. Rerata asupan karbohidrat laki-laki di Kota Padang dalam batas normal anjuran gizi seimbang yaitu  $56,49 \pm 8,79$  % dari total energi
3. Rerata asupan protein laki-laki di Kota Padang dalam batas normal anjuran gizi seimbang yaitu  $15,68 \pm 3,64$  % dari total energi
4. Rerata asupan lemak laki-laki di kota padang lebih tinggi dari anjuran gizi seimbang yaitu  $27,06 \pm 6,12$  % dari total energi
5. Rerata kadar malondialdehid laki-laki di Kota Padang adalah  $67,51 \pm 16,72$  nmol/l
6. Tidak terdapat korelasi antara asupan makronutrien (total energi, karbohidrat, protein dan lemak) terhadap kadar malondialdehid plasma

#### 7.2 Saran

1. Masyarakat perlu menjaga asupan makronutrien (total energi, karbohidrat, protein dan lemak) dalam batas normal, agar tidak terjadi stres oksidatif pada tubuh dan terhindar dari penyakit tidak menular
2. Perlu diadakannya promosi kesehatan pada pegawai di kantor kecamatan Kota Padang mengenai asupan makronutrien, pola makan yang baik dan gaya hidup yang baik untuk mencegah penyakit tidak menular
3. Penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko lain yang mempengaruhi kadar malondialdehid agar dapat melihat faktor apa yang paling berpengaruh terhadap kadar malondialdehid