

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

1. Siswa yang memiliki asupan lemak kurang sebanyak 63 responden (72,4%), asupan lemak baik sebanyak 12 responden (13,8%), dan asupan lemak lebih sebanyak 12 responden (13,8%). Rata-rata asupan lemak pada responden yaitu  $50,774 \pm 25,84$ . Sumber lemak yang dikonsumsi responden berasal dari penggunaan minyak dalam proses penggorengan atau penumisian bahan makanan.
2. Siswa yang memiliki asupan kolesterol sesuai dengan anjuran sebanyak 47 responden (54%) dan asupan kolesterol lebih dari yang dianjurkan sebanyak 40 responden (46%). Rata-rata asupan kolesterol pada responden yaitu  $194,9 \pm 101,26$ . Asupan kolesterol yang paling sering dikonsumsi oleh siswa yaitu telur ayam.
3. Seluruh siswa atau sebanyak 87 responden (100%) memiliki asupan serat yang kurang. Rata-rata asupan serat siswa yaitu  $6,324 \pm 4,22$ . Asupan serat siswa hanya didapatkan dari konsumsi sayur dan buah.
4. Siswa yang memiliki kadar kolesterol total normal sebanyak 34,5%, siswa yang memiliki kadar kolesterol total batas tinggi sebanyak 27,6% sedangkan siswa yang memiliki kadar kolesterol total tinggi sebanyak 37,9%.
5. Tidak ada hubungan asupan lemak dengan kadar kolesterol total siswa SMAN 1 Bergas.

6. Terdapat hubungan asupan kolesterol dengan kadar kolesterol total siswa SMAN 1 Bergas dengan kekuatan hubungan sedang.
7. Tidak ada hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol total siswa SMAN 1 Bergas.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Siswa/Responden**

Bagi siswa/responden diharapkan dapat memperhatikan asupan makan sehari-hari khususnya dalam mengontrol asupan lemak dan asupan kolesterol serta meningkatkan konsumsi asupan serat, baik serat larut maupun tidak larut. Upaya ini penting untuk menjaga kadar kolesterol tetap dalam batas normal serta mencegah risiko penyakit degeneratif dikemudian hari

### **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melengkapi analisis dengan mengukur secara lebih spesifik jenis lemak yang dikonsumsi (lemak jenuh dan tidak jenuh), serta mengukur serat larut dan serat tidak larut.

### **3. Bagi Masyarakat**

Bagi Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang, terutama dalam mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol seperti gorengan, makanan olahan, dan jeroan. Masyarakat juga diharapkan dapat meningkatkan asupan serat seperti sayur, buah, dan biji-bijian.