

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian yang dilakukan pada responden dengan overweight dan obesitas di Civitas Akademika FKIK UNJA dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden berdasarkan distribusi karakteristik usia, jenis kelamin dan IMT pada Civitas Akademika FKIK UNJA didapatkan jumlah responden terbanyak pada kelompok usia 18-25 tahun, jumlah responden terbanyak perempuan dan responden dengan *overweight*.
2. Asupan karbohidrat pada *overweight* dan obesitas di Civitas Akademika FKIK UNJA didapatkan total asupan terbanyak dengan AKG cukup.
3. Asupan lemak pada overweight dan obesitas di Civitas Akademika FKIK UNJA didapatkan total asupan terbanyak dengan AKG lebih.
4. Kadar kolesterol total pada overweight dan obesitas di Civitas Akademika FKIK UNJA didapatkan responden terbanyak dengan kadar kolesterol yang baik.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan kadar kolesterol pada overweight dan obesitas di Civitas FKIK UNJA yang menyatakan semakin tinggi asupan karbohidrat maka kadar kolesterol juga akan semakin tinggi.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan kadar kolesterol pada overweight dan obesitas di Civitas FKIK

UNJA yang menyatakan semakin tinggi asupan lemak maka kadar kolesterol juga akan semakin tinggi.

5.2.Saran

Berdasarkan hasil simpulan penelitian tentang hubungan antara Asupan Karbohidrat dan Asupan Lemak terhadap Kadar Kolesterol pada Overweight dan Obesitas maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti hendaknya terus menambah pengetahuan tentang hubungan asupan karbohidrat dan asupan lemak terhadap kadar kolesterol total pada overweight dan obesitas dengan mempertimbangkan faktor lainnya.
2. Bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan asupan makan dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kadar kolesterol pada overweight dan obesitas.
3. Bagi masyarakat hendaknya terus menambah bahan informasi dan menambah pengetahuan mengenai hubungan asupan karbohidrat dan asupan lemak terhadap kadar kolesterol total. Pada pasien dengan overweight dan obesitas hendaknya dapat menjaga asupan makanan terutama karbohidrat dan lemak agar dapat mengontrol kadar kolesterol total.
4. Pada penelitian ini tidak terdapat informasi asupan makanan yang lengkap dalam *Food Frequency Questionnaire* sehingga data yang diambil kurang akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Obesity and Overweight. 2020. Available: <https://www.who.int/health-topics/obesity>. [Accessed 23 March, 2020].
2. Fairudz, A. Pengaruh Serat Pangan terhadap Kadar Kolesterol Penderita Overweight. 4(8), Hal.342-7, (2020).
3. Dinas Kesehatan Kota Jambi. Data Penyakit Obesitas di Wilayah Puskesmas Kota Jambi. Jambi: Dinas Kesehatan Kota. 2018.
4. Widodo, G. Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Status Gizi pada WUS Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Indonesia Journal of Human Nutrition*. 1(1), Hal 12, (2014).
5. Yoeantafara, A., Martini, S. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol. The Influence of Diet to Total Cholesterol Levels. *J. Mkmi* (13). Hal 304-309, (2016).
6. Wulandari, D. T. Hubungan Antara Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung*. 9(1), Hal 53, (2017).
7. Fitri, S., Jatmiko, W. Perbedaan Kolesterol Total pada Dewasa Obesitas dan Non Obesitas. Hal 1-8, (2019).
8. Sitepu, J. N. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Profil Lipid Serum Sebagai Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. *Nommensen J of Med*. 3(1), Hal.7-13, (2017).
9. Fridawati, A. P. Hubungan Antara Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak terhadap Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Farmasi. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. Hal. 53, (2016).