

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

- a. Tidak ada hubungan yang signifikan antara somatotype endomorf, mesomorf, ektomorf dengan kadar kolesterol ($p\text{-value} > 0,05$) baik pada responden keseluruhan maupun pada responden pria dan wanita.
- b. Terdapat 5 orang responden (10%) yang diduga mengalami MONW
- c. Sebagian besar wanita memiliki tipe somatotype balanced endomorf dan pria memiliki tipe somatotype ektomorf endomorf. Dominansi komponen endomorf menggambarkan komposisi tubuh responden sebagian besar didominasi oleh lemak .

V.2 Saran

- a. Bagi Masyarakat RW.2 Kelurahan Tugu, Kecamatan Cimanggis,
Meskipun sudah berada pada status gizi normal dan masih berusia 20 – 40 tahun, disarankan untuk tetap waspada terhadap bahaya penyakit kardiovaskuler karena dapat meyerang siapa saja bukan hanya pada lansia dan orang yang memiliki status gizi overweight maupun obesitas. Bentuk dari kewaspadaan tersebut salah satunya berupa, rutin melakukan pengecekan kolesterol darah dan memulai pola hidup sehat.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat menjadikan penelitian ini menjadi acuan dalam melakukan penelitian sejenis, dengan design studi yang berbeda, dan dapat mengembangkan variabel-variabel lain yang lebih spesifik seperti mengkaji aktifitas fisik, melakukan pengkajian asupan makanan dan zat gizi seperti melalui food recall, melakukan pengecekan kolesterol HDL dan LDL, ataupun menghubungkan somatotype dengan penyakit lainnya.