

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan data sekunder yang didapatkan dari 56 subjek, terdapat beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Berdasarkan IMT, jumlah subjek terbanyak adalah subjek yang memiliki IMT obesitas dengan mayoritas diantaranya memiliki rasio LDL kolesterol dan HDL kolesterol yang rendah.
2. Berdasarkan kadar lemak visceral, jumlah subjek terbanyak adalah subjek yang memiliki kadar lemak visceral tinggi dengan sebagian besar diantaranya memiliki rasio LDL dan HDL yang tinggi.
3. Jumlah subjek yang memiliki rasio LDL kolesterol dan HDL kolesterol rendah lebih banyak daripada subjek dengan rasio LDL kolesterol dan HDL kolesterol tinggi.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan rasio LDL dan HDL pada pegawai UPNVJ.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kadar lemak visceral dengan rasio LDL dan HDL pada pegawai UPNVJ.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Masyarakat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan masyarakat dapat menjaga IMT tetap ideal dan kadar lemak visceral dalam kadar normal guna menghindari kejadian dislipidemia atau profil lipid dan rasio lipid yang abnormal sehingga dapat mengurangi dan mencegah risiko

kardiovaskular dan gangguan metabolik yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk aktivitas sehari-hari serta pekerjaan.

## 2. Bagi penelitian selanjutnya

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi IMT, kadar lemak viseral, profil lipid, dan rasio lipid, terutama rasio LDL dan HDL. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan rasio LDL dan HDL dengan risiko kardiovaskular.

## 3. Bagi institusi

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tingginya angka obesitas dan kadar lemak viseral tinggi, diharapkan pihak institusi dapat melakukan skrining atau pemeriksaan kesehatan secara rutin kepada pegawai untuk mendeteksi dini, edukasi, dan melakukan pencegahan terhadap risiko kardiovaskular. Selain itu, diharapkan pihak institusi dapat menyertakan riwayat penyakit dahulu pada pemeriksaan kesehatan rutin untuk mengontrol dan mencegah terjadinya kejadian penyakit kardiovaskular. Baik subjek dengan rasio LDL dan HDL yang rendah maupun tinggi harus dilakukan pemeriksaan secara berkala agar mencegah risiko kardiovaskular.