

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.I Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian hubungan antara lemak visceral dengan penanda inflamasi (Leukosit, NLR, PLR) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dapat diambil kesimpulan, sebagai berikut:

1. Sebanyak 43% subjek penelitian memiliki lemak visceral yang tinggi.
2. Terdapat perbedaan jumlah leukosit antara kelompok dengan lemak visceral normal dan lemak visceral tinggi.
3. Tidak terdapat perbedaan NLR dan PLR antara kelompok dengan lemak visceral normal dan lemak visceral tinggi

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Saran Bagi Responden**

Mahasiswa diharapkan meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga gaya hidup sehat untuk dapat menghindari risiko penyakit yang dapat disebabkan oleh kenaikan lemak visceral. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menjaga pola makan. Disarankan untuk menghindari konsumsi karbohidrat sederhana, mengurangi konsumsi karbohidrat kompleks, dan mengurangi konsumsi lemak jenuh.

##### **V.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti efek lemak visceral dengan penanda inflamasi lain seperti *C-reactive protein (CRP)* dan *TNF- $\alpha$*  dengan keragaman etnis dan usia yang lebih luas.

Nadya Shabira, 2024

*HUBUNGAN ANTARA LEMAK VISCERAL DAN PENANDA INFLAMASI LEUKOSIT, NLR, PLR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA 2024*

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran

[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) - [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) - [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)