

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

- a. Sebagian besar responden termasuk dalam kategori usia dewasa (63.6%), berjenis kelamin perempuan (86.4%), memiliki tingkat pendidikan menengah (45.5%) dan memiliki tingkat pendapatan rendah (81.8%).
- b. Pada kelompok perlakuan, rata-rata besar RLPP sebelum diberikan intervensi adalah 0.91 cm dan setelah diberikan intervensi adalah 0.89 cm. Untuk kadar kolesterol LDL, nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi adalah 141.36 mg/dl dan setelah diberikan intervensi 106 mg/dl.
- c. Pada kelompok kontrol, rata-rata besar RLPP sebelum diberikan intervensi adalah 0.90 cm dan setelah diberikan intervensi adalah 0.89 cm. Untuk kadar kolesterol LDL, nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi adalah 111.36 mg/dl dan setelah diberikan intervensi 102.45 mg/dl.
- d. Rata-rata asupan serat pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi adalah 5.7 gr dan setelah diberikan intervensi adalah 34.8 gr. Sedangkan rata-rata asupan serat pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi adalah 8.6 gr dan setelah diberikan intervensi adalah 12.7 gr.
- e. Pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol terjadi penurunan nilai rata-rata RLPP antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi masing-masing sebanyak 0.02 cm dan 0.01 cm. Untuk kadar kolesterol LDL juga terjadi penurunan pada kelompok perlakuan maupun kontrol antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi masing-masing sebanyak 35.3 mg/dl dan 8.09 mg/dl.

- f. Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan nilai rata-rata RLPP baik pada kelompok perlakuan ($p=0.003$) maupun pada kelompok kontrol ($p=0.007$).
- g. Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan nilai rata-rata kadar kolesterol LDL pada kelompok perlakuan ($p=0.003$). Tetapi tidak terdapat perbedaan nilai rata-rata kadar kolesterol LDL pada kelompok kontrol ($p=0.075$).

VI.2 Saran

VI.2.1 Bagi Peneliti Lain

Pada penelitian ini terjadi penurunan kadar kolesterol LDL dan RLPP tetapi masih terdapat responden yang memiliki kadar kolesterol LDL di atas normal dan penurunan RLPP hanya sedikit, maka dianjurkan pada penelitian selanjutnya untuk memperpanjang lama pemberian intervensi yaitu lebih dari 1 minggu. Selain itu pada penelitian selanjutnya juga dianjurkan untuk menambah jumlah sampel yaitu lebih dari 22 responden.

VI.2.2 Bagi Puskesmas

Diharapkan puskesmas dapat membuat dan menjalankan program kesehatan untuk penderita dislipidemia seperti dengan memberikan konseling gizi kepada pasien dislipidemia secara berkala mengenai pentingnya diet tinggi serat dan rendah lemak. Selain itu Puskesmas juga dapat membuat program rutin seperti pengadaan senam aerobik minimal 1x dalam seminggu untuk meningkatkan aktivitas fisik penduduk Kecamatan Ciputat.

VI.2.3 Bagi Responden

Dianjurkan kepada seluruh responden pada penelitian ini untuk tetap mengonsumsi makanan tinggi serat dan mengurangi asupan lemak serta meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu responden sebaiknya secara berkala melakukan pengecekan kadar kolesterol LDL.

VI.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, selain untuk menambah kepustakaan, diharapkan untuk seluruh program studi di FIKES Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta terutama program studi S1 Ilmu Gizi dapat berkontribusi untuk melakukan edukasi seperti penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya meningkatkan asupan serat dan meningkatkan aktivitas fisik untuk kesehatan.

