

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- Prevalensi pengendara bus antar kota pada PT GM yang mengonsumsi asupan serat secara cukup terdapat 83 (58%) responden dan terdapat 60 (42%) yang mengonsumsi asupan serat kurang.
- Status kadar kolesterol LDL pengendara bus antar kota PT. GM didapatkan 51 (35.7%) responden memiliki kadar kolesterol LDL mendekati optimal dan 45 (31.5%) responden memiliki kadar kolesterol LDL *borderline* tinggi.
- Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan serat dari buah dan sayur terhadap kadar kolesterol LDL. (*p value*=1, *PR*=0.997)

6.2 Saran

- Bagi responden
 - Membiasakan hidup sehat dengan mengontrol status gizi dan menghindari faktor – faktor yang dapat terjadi meningkatnya kadar kolesterol LDL hingga tinggi.
 - Konsumsi serat harian yang cukup yang diperoleh dari sayur dan buah agar dapat menurunkan kadar kolesterol LDL.
 - Diberikan penyuluhan mengenai edukasi dan kepentingan kesehatan yang dapat menambahkan wawasan mengenai kesehatan.
- Bagi institusi pendidikan
 - Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.
- Bagi peneliti selanjutnya
 - Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel berbeda yang belum diteliti dan mencakup jumlah subjek lebih banyak. Serta, menggunakan rancangan penelitian yang berbeda.
 - Menggunakan aplikasi selain *Nutri Survey* yang dapat menghitung jumlah serat dan juga faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi LDL dari berbagai makanan yang mengandung serat.