

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil yang telah didapat dalam Studi Literatur pada penelitian ini dapat disimpulkan yaitu:

1. Berdasarkan empat dari delapan jurnal penelitian tentang asupan lemak jenuh menyimpulkan bahwa, tingginya asupan lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL, dan pada pasien penyakit jantung koroner memiliki riwayat gizi lebih banyak atau lebih sering mengkonsumsi makanan berlemak.
2. Berdasarkan empat dari delapan jurnal penelitian tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) menyimpulkan bahwa, tingginya nilai Indeks Massa Tubuh dapat berpengaruh pada meningkatnya kadar kolesterol LDL dan meningkatnya kadar kolesterol LDL dapat disebabkan oleh tingginya asupan lemak.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Literature Review pada penelitian ini, maka saran yang dapat disampaikan oleh penulis yaitu:

1. Saran untuk pembaca yaitu perlu menjaga asupan lemak dan IMT agar dapat mempertahankan dalam kategori normal dan menjadi salah satu cara untuk mencegah risiko terjadinya penyakit jantung koroner.
2. Saran untuk peneliti lain yaitu agar dapat menambah variabel lain (seperti, lingkar pinggang) sebagai alternatif lain agar pengukuran status gizi lebih akurat daripada hanya melihat status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) saja.