# **BAB V**

**PENUTUP**

## **KESIMPULAN**

Dari hasil yang telah didapat dalam Studi Literatur ini, berikut beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu:

* + - 1. Berdasarkan empat dari sepuluh penelitian tentang konsumsi serat menyimpulkan bahwa, diet tinggi serat dapat menurunkan risiko terjadinya kanker kolorektal, dan pada pasien dengan kanker kolorektal memiliki riwayat kurangnya konsumsi serat yang lebih tinggi daripada pasien tanpa kanker kolorektal.
      2. Berdasarkan tiga dari sepuluh penelitian tentang konsumsi kalsium menyimpulkan bahwa, diet tinggi kalsium dapat menurunkan risiko terjadinya kanker kolorektal, serta peningkatan konsumsi sumber kalsium seperti produk susu yang juga dapat menurunkan risiko terjadinya kanker kolorektal.
      3. Berdasarkan tiga dari sepuluh penelitian tentang miRNA menyimpulkan bahwa, penggunaan miRNA dapat digunakan sebagai deteksi dini non-invasif yakni metode tanpa pembedahan dan penggunaan miRNA juga memiliki tingkat sensitivitas dan spesifisitas yang tinggi.

## **SARAN**

Dengan memperhatikan hasil penelitian Literature Review dan kesimpulan di atas, maka tingginya konsumsi serat dan kalsium dapat menjadi salah satu cara faktor untuk menurunkan faktor risiko terjadinya kanker kolorektal, dan penggunaan miRNA dapat menjadi alternatif untuk deteksi dini kanker kolorektal.

Perlu diadakan kegiatan edukasi pada semua kalangan usia terutama di usia produktif untuk gemar mengkonsumsi makanan sumber serat dan kalsium seperti sayur, buah dan susu agar dapat menurunkan angka prevalensi kejadian kanker kolorektal dan menjadikan kualitas hidup yang lebih baik.