

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Penderita dislipidemia di Puskesmas Janti sebagian besar yaitu 44% berada pada rentang umur 61-70 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 72%, dan sebagian besar memiliki status gizi menurut indeks massa tubuh dalam kategori kelebihan berat badan tingkat ringan yaitu sebanyak 39%.
2. Penderita dislipidemia di Puskesmas Janti sebanyak 100% memiliki rata-rata asupan serat dalam kategori defisit yaitu <25 g/hari dengan asupan serat terendah adalah 1,8 gram dan asupan serat tertinggi adalah 9,7 gram serta rata-rata asupan serat yang dikonsumsi adalah 5,7 gram yang termasuk dalam kategori defisit.
3. Penderita dislipidemia di Puskesmas Janti sebagian besar memiliki kadar kolesterol yang termasuk dalam kategori tinggi dengan kadar kolesterol  $\geq 240$  mg/dL yaitu sebanyak 67%.
4. Tidak ada hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol penderita dislipidemia di Puskesmas Janti dengan nilai signifikansi (*p-value*)  $0,607 > 0,05$ .

#### B. Saran

1. Penderita dislipidemia disarankan menambah asupan serat sebanyak 25 g/hari yaitu sesuai dengan kecukupan serat perhari yang dapat dikonsumsi dari bahan makanan sumber serat.
2. Penderita dislipidemia diberikan penyuluhan atau konseling gizi tentang penyakit dislipidemia dan bahan makanan sumber serat baik frekuensi maupun porsi sehari untuk menurunkan kolesterol penderita.