

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dari berbagai penelitian sebelumnya dengan menggunakan studi literatur atau *literature review* yang mana penulis mengutip tiga puluh jurnal yang terdiri dari delapan belas jurnal nasional dan dua belas jurnal internasional. Dua puluh lima jurnal dalam penelitian ini menunjukkan korelasi antara Hubungan Angka Kejadian Metabolik Sindrom Dengan Dislipidemia.

World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa orang mempunyai dengan mempunyai 3 dari 5 gejala telah dinyatakan sebagai sindrom metabolik. Prevalensi sindrom metabolik AS mencapai 25 %, Di Indonesia menunjukkan perempuan lebih berisiko empat kali dibandingkan laki-laki. Serta Hasil penelitian ini juga mengungkapkan tidak adanya perbedaan pendidikan dan pekerjaan antara kelompok kasus dan kontrol, artinya kedua kelompok memiliki pendidikan tinggi dan tergolong masyarakat sosial-ekonomi tinggi.

Cara menanggulangi hal tersebut yakni dengan Olahraga teratur 3-4 kali seminggu, setiap kali 30 menit, akan memperluas penampang Koroner, curah jantung meningkat, kapasitas kerja fisik meningkat, kadar menurun LDL dan trigliserida serta peningkatan kadar HDL sebagai faktor pencegah pembentukan plak kolesterol.

B. SARAN

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Perlunya peningkatan kesadaran masyarakat untuk melakukan gaya hidup sehat dan makanan *junk food* untuk mengatasi dan mengurangi faktor terjadinya metabolik sindrom dan dislipidemia.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Perlu dilakukannya edukasi dan penyuluhan secara menyeluruh kepada masyarakat terkait dengan tanda dan gejala penyakit metabolik sindrom dan dislipidemia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk menemukan fakta-fakta yang lebih luas terkait dengan faktorpengetahuan.
- b. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penelitian selanjutnya sebagai sumber literatur dan peneliti dapat melanjutkan penelitian menjadi lebih baik menggunakan metode maupun cara yang berbeda.