

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Asupan lemak dengan kategori kurang yaitu (76%) untuk (n=31)
2. Asupan serat dengan kategori kurang yaitu (100%) untuk (n=41).
3. Asupan natrium dengan kategori cukup yaitu (54%) untuk (n=22)

B. SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang sudah dilakukan sehingga lebih luas dan bermanfaat bagi reponden dan peneliti.

2. Bagi pasien penyakit jantung

Diharapkan agar membatasi makan-makanan yang banyak mengandung lemak dan natrium mengingat bahwa keduanya dapat meningkatkan kolestrol dan diharapkan bagi pasien untuk menambah asupan serat dikarenakan serat dapat menurunkan kolestrol.