

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

- a. Asupan lemak pada penyakit jantung kategori cukup (25,7%) dan kategori kurang (74,3%).
- b. Asupan kolestrol pada penyakit jantung kategori lebih (5,7%), sedangkan kategori cukup (22,9%) dan kategori kurang (71,4%).
- c. Asupan natrium pada penyakit jantung kategori lebih (5,7%), sedangkan kategori cukup (22,9%) dan kategori kurang (71,4%).

#### **B. Saran**

- 1) Diharapkan agar membatasi makan-makanan yang banyak mengandung lemak dan gula mengingat bahwa keduanya dapat meningkatkan kolestrol dan berat badan.
- 2) Sebaiknya secara rutin melakukan olahraga secara rutin dan menjaga asupan makan seimbang agar terhindar dari penyakit jantung.
- 3) Untuk melanjutkan penelitian mengenai gambaran asupan lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung.