

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa D3 Analis Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya pengkonsumsi mie instan diambil simpulan bahwa :

1. Rata-rata kadar BUN adalah 10,9 mg/dl
2. Rata-rata kadar Kreatinin adalah 0,79 mg/dl
3. Sebanyak 100% mempunyai kadar BUN dan Kreatinin normal

#### **5.2 Saran**

1. Bagi masyarakat diharapkan agar mempertimbangkan mengkonsumsi makanan instan dalam jumlah banyak dan dalam jangka waktu yang lama. Serta diharapkan untuk mengganti konsumsi makanan instan sebagai makanan sehari-hari dengan makan sayur dan buah-buahan serta minum susu yang lebih bergizi serta istirahat yang cukup, sehingga tubuh lebih fit dan sehat.
2. Bagi instansi dan dinas terkait diharapkan dapat menghimbau dan memberikan pengarahan untuk lebih cermat tidak membeli produk makanan instan yang berbahaya bagi tubuh.

3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menganalisis kadar BUN dan Kreatinin pada konsumen mie instan berdasarkan variabel lain, seperti usia, lama konsumsi atau intensitas konsumsi.