

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 15 orang pengkonsumsi kopi dan 15 orang bukan pengkonsumsi kopi di RT 03 RW 02 Kelurahan Kalijudan Kecamatan Mulyorejo Surabaya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kadar trigliserida pada pengkonsumsi kopi berada dalam kisaran batas tinggi yaitu sebesar 67% dan 33% dalam kisaran tinggi.
2. Kadar trigliserida pada yang bukan pengkonsumsi kopi berada dalam kisaran normal sebesar 80%.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat di berikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para pengkonsumsi kopi
 - a. Sebaiknya mengurangi jumlah konsumsi kopi setiap harinya secara bertahap.
 - b. Kopi yang dikonsumsi dibuat lebih encer.
 - c. Melakukan olahraga yang teratur

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menganalisa kadar LDL kolesterol (Low Density Lipoprotein) pada pengkonsumsi kopi