

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Dari hasil penelitian tentang hubungan antara lama mengonsumsi kopi dengan kadar kolesterol disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar rata-rata kolesterol pada mengonsumsi kopi sebesar 160,88 mg/dl.
2. Ada hubungan antara lama mengonsumsi kopi dengan kadar kolesterol, Semakin lama mengonsumsi kopi akan semakin meningkat kadar kolesterol.

6.2 Saran

1. Bagi Masyarakat
 - a. Menerapkan gaya hidup sehat sejak dini, mengonsumsi kopi yang tidak berlebihan dan melakukan aktivitas olahraga yang cukup.
 - b. Sering mengontrol kadar kolesterol agar tidak meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular.
2. Bagi Instansi Pendidikan
 - a. Menambah wawasan tentang resiko mengonsumsi kopi secara berlebihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan di masa yang akan datang lanjutkan dengan membandingkan usia yang suka dengan kopi.