

## BAB 6

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan bahwa :

1. Tidak ada hubungan lama mengkonsumsi kopi terhadap kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) kolesterol.
2. Hasil rata-rata kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) kolesterol pada mengkonsumsi kopi sebesar 98,26 mg/dl.

#### 5.2. SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar dapat menganalisa parameter *High Density Lipoprotein* (HDL) pada mengkonsumsi kopi.

##### 2. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat untuk tidak mengkonsumsi kopi yang berlebihan, karena kopi kurang menguntungkan bagi tubuh seseorang. Pada kopi yang tidak di saring mengandung *cafestol* dan *kahweol* yaitu sebanyak 4-6 mg/cangkir. Jika di konsumsi secara berlebih mengakibatkan penyempitan lubang pembuluh darah akibat endapan lemak, yang beresiko mengundang serangan jantung dan stroke.