

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi kebiasaan minum kopi pada mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang sebesar 6 responden atau dengan persentase 20% untuk konsumsi kopi 1 gelas perharinya, 10 responden (33,3%) mengkonsumsi kopi 2 gelas/hari, 12 responden (40%) mengkonsumsi kopi sebanyak 3 gelas/hari dan 2 responden (6,7%) mengkonsumsi kopi 4 gelas/hari.
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi kadar kolesterol total pada mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang sebesar 16 responden (53,3%) kadar kolesterol total normal (<200 mg/dl) dan 14 responden (46,7%) kadar kolesterol total tinggi/ meningkat (>200 mg/dl).
3. Terdapat hubungan yang kuat antara kebiasaan minum kopi dengan kadar kolesterol total pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang 0,000 (p Value<0,05)

#### **B. Saran**

1. Bagi mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Tanjungkarang agar mengurangi mengkonsumsi kopi secara berlebih yang dapat memberikan dampak yang kurang baik bagi kesehatan salah satunya memengaruhi kadar kolesterol dalam darah
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan adanya penelitian eksperimental mengenai kadar dari jenis lipid-lipid lainnya pada peminum kopi dengan memperhatikan faktor gaya hidup dan konsumsi makanan