

BAB VI

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan rangkaian investigasi yang telah diekskusi, dapat ditarik konfirmasi final bahwa terdapat korelasi yang bermakna secara statistik antara Body Roundness Index (BRI) dan konsentrasi kolesterol total pada subjek usia dewasa yang menjalani pemeriksaan di UPT Puskesmas Singkawang Barat II. Validitas kesimpulan ini ditopang oleh perolehan nilai signifikansi sebesar 0,029 ($p < 0,05$) yang disertai nilai koefisien korelasi (r) senilai 0,271.

B. Saran

Merujuk pada implikasi dari temuan riset ini, masyarakat direkomendasikan untuk secara proaktif mengadopsi gaya hidup sehat melalui modifikasi perilaku preventif, yang mencakup pengaturan pola konsumsi harian rendah lemak jenuh, konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik, pemeliharaan berat badan ideal, serta pelaksanaan skrining profil lipid atau pemeriksaan kadar kolesterol secara teratur guna mengeliminasi risiko disfungsi metabolik serta patologi kardiovaskular. Bagi institusi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan program edukasi dan pencegahan penyakit metabolik dengan fokus pada pengendalian obesitas sentral melalui promosi gaya hidup sehat termasuk aktifitas fisik dan pola makan seimbang. Selain itu bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta dapat menambahkan variabel lain seperti *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan Trigliserida.