BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai korelasi *Waist To Height Ratio* dengan Indeks Aterogenik Plasma pada kelompok usia produktif dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki nilai *Waist To Height Ratio* yang termasuk dalam kategori berisiko (WHTR ≥ 0,5), yaitu sebanyak 39 responden (75,0%), sedangkan responden dengan kategori tidak berisiko (WHTR < 0,5) sebanyak 13 responden (25,0%).
2. Sebagian besar responden memiliki nilai Indeks Aterogenik Plasma dalam kategori risiko tinggi, yaitu sebanyak 49 responden (94,2%), sedangkan responden dengan kategori risiko sedang sebanyak 3 responden (5,8%).
3. Hasil analisis uji korelasi Spearman Rank diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,259 dengan nilai p-value sebesar 0,064, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Waist To Height Ratio* dengan Indeks Aterogenik Plasma dengan kekuatan hubungan yang lemah pada kelompok usia produktif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pengendalian berat badan dan lingkar perut guna menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan parameter lain yang lebih komprehensif dalam menilai risiko kardiovaskular, menggunakan metode atau desain penelitian dengan kekuatan analisis yang lebih tinggi, serta meneliti faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini .

PERPUSTAKAAN
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK