

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Lingkar pinggang, lingkar pinggul dan rasio lingkar pinggang pinggul wanita usia 18 – 23 tahun, tidak berhubungan secara signifikan dengan kadar kolesterol total.
2. Lingkar pinggul merupakan parameter yang lebih baik untuk memprediksi kadar kolesterol total dibanding lingkar pinggang dan rasio lingkar pinggang pinggul pada wanita usia 18 – 23 tahun.

#### **B. Saran**

1. Perlu menambah jumlah subyek dan wilayah penelitian yang tercakup luas
2. Perlu perhatian yang baik mengenai pola hidup dan intake lemak yang dapat mempengaruhi nilai RLPP sehingga dapat dicapai lingkar pinggang dan lingkar pinggul yang normal.
3. Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi RLPP dan kadar kolesterol total selain pola hidup dan intake lemak, perlu juga diperhatikan kebiasaan berolahraga dan merokok.
4. Perlu penelitian lebih lanjut dengan menggunakan rentang umur yang diperpendek dan jumlah sample yang lebih banyak sehingga didapatkan hubungan yang lebih erat.