

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan :

- Peningkatan hormon kortisol memicu *emotional eating* dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh saat *emotional eating*.
- Konsumsi lemak jenuh berlebih dapat meningkatkan resiko inflamasi seperti reaksi berlebih pada *inflammatory biomarkers* seperti IL-6 (*Interleukin-6*), IL-8 (*Interleukin-8*), IFN- γ (*Interferon Gamma*), TNF- α (*Tumor Necrosis Factor-Alfa*) , CRP (*C-Reactive Protein*), SAA (*Serum Amiloid A*), sICAM-1 (*Intercellular Adhesion Molecule-1*), sVCAM-1 (*Vascular Cell Adhesion Molecule-1*), dan LDL (*Low Density Lipopretin*) yang dapat menyebabkan kardiovaskular dan obesitas.
- Bagi beberapa orang yang mengalami penumpukan lemak akibat konsumsi lemak jenuh dapat mengalami potensi penurunan imunitas seperti penurunan pada sel T, fagosit, dan neutrofil.

5.2. Saran

Adapun saran yang diharapkan dalam hasil penelitian ini antara lain sebagai berikut :

- Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jurnal penelitian terutama jurnal mengenai imunitas dengan lemak jenuh berbasis eksperimental pada manusia.
- Penelitian ini hanya berfokus pada semua makanan yang memiliki kandungan tinggi lemak jenuh, sehingga perlu dilakukan penelitian secara spesifik mengenai dampak dari kadar lemak jenuh tertentu agar dapat diketahui seberapa tinggi kadar lemak jenuh yang berbahaya bagi tubuh.