

6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Konsumsi total lemak yang rendah tidak menunjukkan penurunan resiko CVD, melainkan semakin tinggi total lemak yang dikonsumsi justru menunjukkan penurunan resiko CVD dan stroke. Oleh karena itu konsumsi total lemak dianjurkan di range yang cukup (25-40%E) dan perlu diimbangi dengan konsumsi karbohidrat yang tidak berlebihan (< 60%E) untuk mengurangi resiko CVD dan kematian akibat CVD. Konsumsi SFA yang terlalu rendah dapat membentuk partikel LDL-c dengan ukuran yang lebih kecil yang lebih rentan teroksidasi, sehingga dapat meningkatkan resiko aterosklerosis. *Low saturated fat diet* dapat meningkatkan total kolesterol, apolipoprotein-B, HL, CETP. Sedangkan peningkatan konsumsi SFA memiliki korelasi positif pada peningkatan HDL-c, rasio TC/HDL-c, serta rasio ApoB/ApoA1 dan menurunkan resiko CVD *mortality*. Konsumsi SFA <7% dapat mengakibatkan peningkatan resiko CVD. Konsumsi MUFA secara independent tidak dapat menunjukkan adanya korelasi dengan kesehatan kardiovaskular. Meskipun demikian, *mediteranian diet* yang mengkonsumsi banyak makanan mengandung tinggi MUFA, memiliki efek yang signifikan bagi penurunan resiko CVD. Konsumsi PUFA memiliki efek menyehatkan bagi kesehatan kardiovaskular karena bersifat *anti inflammatory*. Namun rasio n-6/n-3 PUFA yang terlalu tinggi menunjukkan efek negatif bagi kesehatan kardiovaskular karena meningkatkan IL-6, sedangkan *diet low ratio n-6/n-3* menunjukkan penurunan LDL-c dan hs-CRP.

Masyarakat pada negara - negara yang diulas dalam *review* ini sebagian besar belum mengkonsumsi lemak sesuai dengan pedoman diet yang berlaku. Di sisi lain, prevalensi penyakit kardiovaskular dan kematiannya juga semakin meningkat. Oleh karena itu, pemerintah perlu mengikuti perkembangan pengetahuan mengenai lemak agar dapat memberikan pedoman yang lebih sesuai dan efektif dalam membantu mencegah CVD. Di Indonesia, pedoman diet mengenai lemak dinilai kurang lengkap karena tidak memberikan pedoman secara detail pada masing – masing jenis lemak. Seiring dengan meningkatnya prevalensi

penyakit kardiovaskular di Indonesia, pemerintah perlu membuat pedoman diet yang lebih detail terkait dengan penambahan batas bawah dan atas pada masing – masing jenis lemak yang dikonsumsi. Indonesia perlu melakukan survey untuk memperoleh data konsumsi lemak yang lebih detail pada masyarakat. Data ini sangat penting untuk menganalisa pola diet masyarakat pada saat tersebut, sehingga pedoman diet yang diciptakan lebih tepat, dan pemerintah dapat mengevaluasi kesesuaian pola konsumsi masyarakat. Selain itu, pedoman diet Indonesia perlu dibuat dengan format baru yang lebih menarik agar memudahkan masyarakat awam untuk memahami dan menerapkannya di pola dietnya sehari – hari.

6.2. Saran

Penelitian mengenai efek konsumsi lemak terutama MUFA masih belum dapat membuktikan efeknya terhadap kesehatan kardiovaskular. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut agar pedoman diet dapat memberikan batas konsumsi yang lebih sesuai bagi masyarakat. Pemilihan studi yang akan diulas dalam efek konsumsi lemak terhadap kesehatan kardiovaskular pada *review* kedepannya, sebaiknya dipilih berdasarkan asal negara populasi subjek yang sama dengan pedoman diet yang akan diulas, sehingga dapat lebih menunjukkan interaksi antara pola konsumsi lemak, kesehatan kardiovaskular, serta perkembangan pedoman diet di negara tersebut. Dalam *review* ini, 6 negara yang dipilih untuk diulas dipilih berdasarkan ketersediaan data yang dipublikasikan dalam bahasa inggris karena adanya keterbatasan penulis dalam mendapatkan akses, oleh karena itu penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisa perkembangan pedoman diet menggunakan pemilihan negara berdasarkan jumlah kasus CVD tertinggi, agar hasil yang diperoleh lebih luas dan lengkap.