

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan maka dapat diambil kesimpulan :

Stres yang menginduksi tubuh manusia melalui beberapa stressor dapat berpengaruh pada kebiasaan makan dan mengubah pola makan sehat menjadi tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan tinggi lemak seperti lemak *trans*. Mengkonsumsi lemak *trans* berhubungan dengan tingginya resiko untuk terserang penyakit kardiovaskuler yang disebabkan dari meningkatnya produksi sitokin pro-inflamasi seperti TNF- $\alpha$ , IL-6 dan CRP/hsCRP dalam tubuh dan adanya perubahan pada level kolesterol dimana kolesterol LDL meningkat dan kolesterol HDL menurun. Lemak *trans* juga dapat dikaitkan dengan penurunan sistem imun tubuh manusia dimana pada individu yang sehat mengkonsumsi lemak *trans* dapat menyebabkan penurunan pada limfosit T yaitu pada sel T sitotoksik dan sel T helper serta penurunan pada limfosit B yaitu pada stimulasi aktivasi neutrofil.

### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan terdapat saran yang diharapkan pada penelitian selanjutnya :

- Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan jurnal penelitian untuk hasil data utama terkait hubungan konsumsi lemak *trans* dengan penurunan sistem imun tubuh manusia.