

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

1. Dari 20 responden yang menderita karsinoma kolorektal terdapat 11 responden (55%) yang mengonsumsi serat dalam jumlah rendah, 5 responden (25%) yang mengonsumsi serat dalam jumlah cukup, dan 4 responden (20%) yang mengonsumsi serat dalam jumlah tinggi.
2. Dari 20 responden yang menderita karsinoma kolorektal terdapat 2 responden (10%) yang mengonsumsi lemak dalam jumlah rendah, 6 responden (30%) yang mengonsumsi lemak dalam jumlah cukup, dan 12 responden (60%) yang mengonsumsi lemak dalam jumlah tinggi.
3. Terdapat hubungan bermakna antara asupan serat dengan kejadian karsinoma kolorektal dengan nilai  $p=0,026$  dan  $OR=11,00$  dan terdapat hubungan yang bermakna pula antara asupan lemak dengan kejadian karsinoma kolorektal dengan nilai  $p=0,006$  dan  $OR=0,22$ .

### B. Saran

1. Bagi masyarakat umum dan pembaca, untuk dapat lebih memperhatikan keseimbangan asupan zat gizi, terutama serat dan lemak dalam menu sehari-hari. Konsumsi serat dianjurkan sebanyak 25-30 Gram per hari, sedangkan konsumsi lemak dianjurkan sebanyak 27-68 Gram per hari.

2. Bagi instansi terkait, untuk dapat melengkapi data epidemiologis tentang kejadian karsinoma kolorektal dan asupan makan pasien karsinoma kolorektal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat menambah jumlah sampel dan memperpanjang waktu penelitian sehingga dapat meningkatkan keakuratan hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan karsinoma kolorektal.