

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

III.1. Kesimpulan

Dari makalah ini dapat diketahui manfaat dari omega-3 bagi kesehatan terutama manfaat pada jantung secara khusus dan vaskuler pembuluh darahnya. Selain dari diet rendah lemak jenuh, olahraga, mengurangi rokok dalam mencegah penyakit jantung koroner omega-3 juga memiliki manfaat pada jantung yang baik untuk mencegah penyakit jantung koroner bila dikonsumsi dengan rasio yang direkomendasikan serta seimbang. Peranan Omega-3 dalam mencegah penyakit koroner yaitu berefek pada lipoprotein darah, pada platelet darah dan pada inflamasi. Selain itu Omega-3 dapat menurunkan tekanan darah dan dapat mencegah kematian mendadak serta mengurangi angka kematian pada miokard infark. Pada Miokard infark Omega-3 berpengaruh pada penurunan insidensi kematian akibat infark yang berulang. Namun penelitian omega3 pada jantung masih terus dilakukan.

III.2. Saran

Untuk mencegah penyakit jantung koroner selain dengan diet rendah lemak jenuh, mengurangi merokok, dan olah raga konsumsi omega-3 juga baik dalam mencegah dan mengurangi insidensi mortalitas penyakit jantung koroner. Dalam mengkonsumsi omega-3 juga perlu menyajikan co-faktor seperti vit B6, B3, C, E, A dan mineral zinc dan magnesium. Dan disarankan untuk mengkonsumsi omega-3 1 **gr perminggu** yang sama dengan memakan dua porsi ikan 2x/ minggu akan dapat membantu mencegah pembentukan sumbatan arteri.