

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 omega-3 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.