

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata kadar trigliserida serum mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebelum pemberian serat pangan inulin dari minuman brokoli terfortifikasi adalah 70 mg/dl.
2. Rerata kadar trigliserida serum mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sesudah pemberian serat pangan inulin dari minuman brokoli terfortifikasi adalah 67 mg/dl.
3. Terdapat perbedaan berupa penurunan rerata kadar trigliserida serum yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian serat pangan inulin dari minuman brokoli terfortifikasi pada mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

5.2 Saran

Pada penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran kepada peneliti lain dan mahasiswa-mahasiswi dengan kriteria obesitas sebagai berikut:

1. Kepada peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memberikan kelompok kontrol sehingga dapat mengetahui hubungan pemberian serat pangan inulin dari minuman brokoli terfortifikasi terhadap penurunan rerata trigliserida secara statistik.
2. Kepada peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan membedakan frekuensi pengkonsumsian serat pangan sehingga dapat diketahui hubungan frekuensi pemberian serat pangan inulin dari minuman brokoli terfortifikasi terhadap besarnya penurunan kadar trigliserida secara statistik.
3. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa diharapkan dapat membuat cara pengontrolan yang lebih baik terutama mengenai asupan makanan dan aktivitas responden agar karakteristik responden lebih homogen.
4. Kepada mahasiswa-mahasiswi dengan IMT termasuk dalam kriteria obesitas, agar lebih menjaga pola makan sehari-hari dan peningkatan aktivitas fisik.