

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Rerata kolesterol total serum sebelum pemberian minuman sari brokoli terfortifikasi serat inulin adalah 173 mg/dl
2. Rerata kolesterol total serum sesudah pemberian minuman sari brokoli terfortifikasi serat inulin adalah 164 mg/dl.
3. Terdapat perbedaan bermakna berupa penurunan yang signifikan bermakna antara rerata kolesterol total serum sebelum dan sesudah pemberian minuman sari brokoli terfortifikasi serat inulin.

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 yang berhubungan dengan penelitian ini, terutama dengan adanya

kelompok kontrol sehingga dapat diketahui pengaruh pemberian minuman sari brokoli terfortifikasi serat inulin terhadap perubahan kadar kolesterol total serum.

2. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa, untuk dapat membuat cara pengontrolan yang lebih baik terutama mengenai asupan makan dan aktivitas responden agar karakteristik responden lebih homogen.

3. Kepada mahasiswa-mahasiswi dengan IMT termasuk dalam kriteria obesitas, agar lebih menjaga pola makan sehari-hari dan peningkatan aktivitas fisik.