

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini:

1. Terdapat korelasi yang lemah antara konsumsi protein kedelai dengan kadar kolesterol total pasien rawat jalan Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. Semakin tinggi konsumsi protein kedelai semakin rendah kadar kolesterol total serum.
2. Terdapat korelasi yang sedang antara konsumsi serat makanan dengan kadar kolesterol total pasien rawat jalan Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. Semakin tinggi konsumsi serat makanan semakin rendah kadar kolesterol total serum.
3. Rerata konsumsi protein kedelai subjek penelitian adalah $15,35 \pm 10,68$ gram/hari
4. Rerata konsumsi serat makanan subjek penelitian adalah $7,34 \pm 3,06$ gram/hari

5.2 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas maka saran yang dapat diberikan bagi penelitian ini yaitu :

1. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan metode eksperimental (pre dan post test), memberikan intervensi berupa asupan atau edukasi diet kepada subjek penelitian, dan juga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap kadar lipid lainnya.
2. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada jumlah subjek penelitian yang lebih besar serta memperhatikan karakteristik subyek penelitian dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol total. Selain itu dapat dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol total dengan alat yang lebih terpercaya.
3. Perlu diberikan informasi kepada masyarakat mengenai efek protein kedelai dan serat makanan bagi kesehatan.