

BAB VII

PENUTUP

7.1. Simpulan

1. Sampel yang digunakan pada penelitian ini baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol sebagian besar sampel berusia 46-65 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki aktifitas fisik kurang, memiliki asupan lemak jenuh $\geq 7\%$, asupan kolesterol < 300 mg/hari dan asupan serat < 25 g/hari.
2. Pada kelompok perlakuan diperoleh rerata kadar kolesterol darah total sebelum pemberian jus wortel jeruk sebesar 239,91 mg/dL dan pada kelompok kontrol sebesar 239,82 mg/dL.
3. Pada kelompok perlakuan diperoleh rerata kadar kolesterol darah total sesudah pemberian jus wortel jeruk sebesar 220,36 mg/dL dan pada kelompok kontrol sebesar 230,27 mg/dL.
4. Penurunan kadar kolesterol darah total sebelum dan sesudah pemberian jus wortel jeruk sebesar 19,55 mg/dL yaitu dari 239,91 mg/dL menjadi 220,36 mg/dL dengan nilai $p = 0,004$.
5. Ada perbedaan kadar kolesterol total yang bermakna antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok perlakuan dengan nilai $p = 0,004$.
6. Ada perbedaan kadar kolesterol total yang bermakna antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,018$.
7. Tidak ada perbedaan penurunan kadar kolesterol total antar kelompok perlakuan dan kelompok kolesterol secara bermakna dengan nilai $p = 0,059$.

7.2. Saran

1. Jus wortel jeruk dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mencegah atau membantu menurunkan kadar kolesterol darah total pada penderita hiperolesterolemia.

2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan perbandingan dosis yang lebih efektif antara wortel dan jeruk untuk dipergunakan sebagai penurun kadar kolesterol agar didapatkan hasil yang signifikan dalam menurunkan kadar kolesterol darah total.
3. Perlu dilakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama agar dapat diketahui dengan efektif dan tepat waktu kerja dari jus wortel jeruk terhadap perannya dalam menurunkan kadar kolesterol darah total.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol darah.