

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Jumlah sampel setiap kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 10 orang. Berikut karakteristik sampel penelitian yang paling berbeda:
 - a) Sebagian besar sampel pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berumur ≤ 45 tahun. Sebanyak 5 orang sampel (50%) pada kelompok perlakuan dan 8 orang sampel (80%) pada kelompok kontrol.
 - b) Jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan jenis kelamin perempuan baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan berjumlah 6 orang (60%) dan pada kelompok kontrol berjumlah 8 orang (80%).
 - c) Kelompok perlakuan lebih banyak memiliki riwayat penyakit kolesterol yaitu sebesar 5 orang (50%) sementara untuk kelompok kontrol sebesar 2 orang (20%).
 - d) Riwayat merokok lebih banyak dimiliki oleh kelompok kontrol sebesar 8 orang (80%), sementara pada kelompok perlakuan sebesar 5 orang (50%).
2. Pada kelompok perlakuan diperoleh rata-rata penurunan kadar kolesterol total sebesar 36,20 mg/dl sementara pada kelompok kontrol sebesar 4,20 mg/dl.
3. Ada perbedaan penurunan kadar kolesterol total sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan secara bermakna yaitu sebesar ($p=0,009$). Tidak ada perbedaan penurunan kadar kolesterol total sebelum dan sesudah intervensi secara bermakna pada kelompok kontrol ($p=0,275$)

4. Ada perubahan kadar kolesterol total sebelum dan setelah intervensi secara bermakna pada kelompok perlakuan dan kontrol sebesar ($p=0,037$)

7.2 Saran

1. Penderita dislipidemia disarankan mengkonsumsi yoghurt edamame sebanyak 225 ml sehari untuk membantu menurunkan kadar kolesterol total, walaupun keberadaan yoghurt edamame belum terkenal di kalangan masyarakat.
2. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait dengan pengaruh pemberian yoghurt edamame terhadap kadar kolesterol LDL, HDL dan Trigliserida untuk mengetahui efektifitas yang lebih mendalam

Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait dengan pengembangan produk yoghurt edamame dengan penambahan cita rasa yang dapat lebih menarik saat dikonsumsi