

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata kadar kolesterol total sebelum pemberian puding SUKAMER sebesar 235,8750 mg/dL dan setelah pemberian puding SUKAMER sebesar 197,6250 mg/dL.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian puding SUKAMER sebesar 137,5 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 80 mmHg.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah pemberian puding SUKAMER sebesar 118,8750 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 71,75 mmHg.
4. Ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah pemberian puding SUKAMER dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi puding SUKAMER terhadap penurunan tekanan darah selama 12 hari.
5. Ada perbedaan yang signifikan pada kadar kolesterol total sebelum dan setelah pemberian puding SUKAMER dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi puding SUKAMER terhadap penurunan kolesterol total selama 12 hari.
6. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kadar kolesterol total dan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol dengan nilai

$p > 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi puding kontrol dalam penurunan kolesterol total dan tekanan darah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang disampaikan adalah :

1. Bagi sasaran penderita hiperkolesterol dan atau hipertensi dapat mengonsumsi puding SUKAMER sebagai alternatif untuk menurunkan kadar kolesterol total dan tekanan darah secara alami dan ditambah dengan penganekaragaman makanan sumber tinggi serat lainnya.
2. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dapat dilakukan dengan frekuensi pemberian tidak hanya 1x/hari, proporsi dan jenis bahan yang digunakan agar dapat diperoleh perbandingan dengan hasil penelitian ini.
3. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dapat menggunakan recall sehari-hari pada kelompok perlakuan dan melakukan pengendalian yang lebih ketat terhadap variabel-variabel pengganggu yang lain.