

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik responden meliputi usia, BMI, kadar kolesterol total, dan persen lemak tubuh bersifat homogen. Responden penelitian merupakan wanita penderita dislipidemia disertai obesitas berusia 35-70 tahun ditandai dengan rerata kadar kolesterol total 229,55 mg/dL dan persen lemak tubuh 37,53%.
2. Yocamtala menurunkan kadar kolesterol total sebesar 30,30%, sebaliknya plasebo meningkatkan kolesterol total sebesar 0,98%. Artinya, bahwa pemberian yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan sari akar alang-alang (Yocamtala) sebanyak 200 mL/hari selama 2 bulan efektif menurunkan kadar kolesterol total pada wanita dislipidemia.
3. Pemberian Yocamtala dengan dosis 200 mL/hari selama 2 bulan tidak mengubah persen lemak tubuh wanita dislipidemia.

#### **B. Saran**

1. Wanita penderita dislipidemia disertai obesitas dapat mengonsumsi Yocamtala sebanyak 200 mL/hari dan diimbangi dengan asupan gizi seimbang, tujuannya agar membantu menurunkan persen lemak tubuh.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan durasi penelitian diikuti dengan pemantauan aktivitas fisik pada variabel persen lemak tubuh.