

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Responden merupakan wanita penderita dislipidemia dengan umur sekitar 35-70 tahun dan memiliki IMT ≥ 25 kg/m² yang termasuk ke dalam kategori obesitas. Karakteristik responden di awal penelitian homogen dengan rerata lingkar perut kelompok Yocamtala 95,78±5,34 cm dan plasebo 98,85±5,29 cm, rerata kadar LDL pada kelompok Yocamtala 153,68±26,62 mg/dL dan plasebo 156,46±32,80 mg/dL.
2. Konsumsi yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan sari akar alang-alang (Yocamtala) sebanyak 200 mL dapat berpengaruh terhadap kadar LDL sebelum dan sesudah intervensi dengan penurunan kadar LDL sebesar 23,52%.
3. Konsumsi yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan sari akar alang-alang (Yocamtala) sebanyak 200 mL tidak dapat mengubah ukuran lingkar perut sebelum dan sesudah intervensi.
4. Konsumsi yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan sari akar alang-alang (Yocamtala) sebanyak 200 mL tidak memberikan perbedaan kadar LDL pada kelompok intervensi dan kontrol.
5. Konsumsi yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan sari akar alang-alang (Yocamtala) sebanyak 200 mL tidak mengubah ukuran lingkar perut pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

B. SARAN

Pada penelitian selanjutnya, pemberian Yocamtala sebanyak 200 mL/hari dapat diimbangi dengan pengaturan pola makan tinggi serat, dan aktivitas fisik agar dapat membantu menurunkan lingkar perut.