

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden meliputi usia, BMI, dan kadar HDL bersifat homogen. Responden adalah wanita usia pertengahan hingga lansia dengan rentang umur 35-60 tahun yang mengalami dislipidemia dan obesitas ditandai rerata nilai BMI 27 kg/m² kadar HDL 48,2 mg/dL.
2. Pemberian yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan sari akar alang-alang (Yocamtala) sebanyak 200 mL selama 2 bulan tidak berpengaruh terhadap BMI kedua kelompok.
3. Pemberian yogurt meningkatkan kadar HDL kedua kelompok. Peningkatan kadar HDL pada yocamtala lebih besar (35,1%) daripada kelompok plasebo (20,44%). Artinya, pemberian yocamtala sebanyak 200 mL/hari selama 2 bulan efektif dalam meningkatkan kadar HDL pada wanita penderita dislipidemia dengan obesitas.

B. Saran

Bagi masyarakat khususnya penderita dislipidemia dengan obesitas disarankan untuk mengonsumsi Yocamtala sebanyak 200 mL/hari dengan diikuti pembatasan asupan lemak sesuai anjuran AKG untuk membantu menurunkan BMI. Bagi penelitian selanjutnya untuk pelaksanaan *recall* 24 jam dapat dilakukan satu minggu sekali dengan 4 kali pada hari kerja dan 4 kali pada hari libur, sehingga dapat diperoleh data asupan makanan yang lebih baik.