

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden penelitian adalah wanita berusia 45-70 tahun yang menderita DMT-2 dengan obesitas ditandai dengan rata-rata RLPP 0,95 pada kelompok *Yo-Canserah* dan 0,88 pada kelompok plasebo. Kedua kelompok masuk ke dalam kategori obesitas sentral. Adapun rata-rata IMT adalah 29,39 kg/m² pada kelompok *Yo-Canserah* dan 29,54 kg/m² pada kelompok plasebo, keduanya termasuk dalam kategori obesitas I.
2. Pemberian *Yo-Canserah* berpengaruh terhadap penurunan RLPP pada wanita penderita DMT-2 sebesar 8,42%.
3. Pemberian *Yo-Canserah* berpengaruh terhadap penurunan RLPP pada wanita penderita DMT-2 sebesar 10,61%.

B. Saran

1. *Yo-Canserah* dapat dimanfaatkan sebagai minuman fungsional kaya fenolik, serat, protein terlarut, probiotik, dan vitamin C yang membantu mengendalikan RLPP dan IMT pada penderita DMT-2 dengan obesitas.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai pemanfaatan pangan fungsional dalam upaya pengendalian RLPP dan IMT sebagai faktor risiko metabolik pada penderita DMT-2 dengan obesitas.