

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik sampel sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 sampel (66,7%) dan perempuan 8 sampel (8%).
2. Karakteristik sampel berdasarkan umur sebanyak 15 sampel >51 tahun.
3. Sebagian besar asupan vitamin C responden mencukupi kebutuhan per hari, yaitu pada laki-laki < 90mg/hari dan perempuan < 75mg/hari.
4. Semua asupan vitamin E responden kurang dari kebutuhan per hari yaitu < 15 mg/hari.
5. Kadar total kolesterol dalam penelitian ini sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi yaitu > 200 mg/dL.
6. Ada hubungan yang signifikan antara asupan sumber bahan makanan Isoflavon dengan kadar total kolesterol darah. Memiliki nilai *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05).
7. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan sumber bahan makanan vitamin C dengan dengan kadar total kolesterol. Memiliki nilai *p-value* = 0,472 (*p-value* > 0,05).
8. Ada hubungan yang signifikan antara asupan sumber bahan makanan vitamin E dengan kadar total kolesterol. Memiliki nilai *p-value* = 0,008 (*p-value* < 0,05)

5.2 Saran

Bagi Penderita Hiperkolesterolemia :

1. Dianjurkan pasien dengan penyakit Hiperkolesterolemia banyak mengkonsumsi makanan dari sumber Isoflavon seperti sumber kacang-kacangan terutama kedelai, contohnya tempe, tahu, dan susu kedelai. Karena Isoflavon mampu menurunkan resiko penyakit kardiovaskular dengan cara mengikat profil lemak dalam darah, khususnya protein kedelai menyebabkan penurunan nyata dalam total kolesterol darah.
2. Dianjurkan pasien dengan penyakit Hiperkolesterolemia banyak mengkonsumsi makanan berbagai sumber vitamin E, banyak terdapat dalam apel, seledri, daun selada, bayam, selada air, kecambah, kuning telur, susu, daging, minyak nabati, ragi. Namun bagi penderita hiperkolesterol dan PJK tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi daging berlemak dan kuning telur karena banyak mengandung kolesterol.

Bagi Institusi terkait :

Hasil penelitian ini, dapat dijadikan sebagai sumber edukasi dan konseling pada pasien Hiperkolesterolemia supaya mengkonsumsi bahan makanan dari sumber Isoflavon dan vitamin E.