

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan kadar kolesterol total pada kelompok *Lacto-vegetarian* dan *vegan* dengan jumlah total 78 sampel yang mana masing masing kelompok jumlahnya 39 sampel dapat ditarik kesimpulan seperti berikut :

1. Kadar kolesterol total pada kelompok *Lacto-vegetarian* di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung, didapatkan bahwa kadar terendahnya adalah 115 mg/dL dan yang tertinggi adalah 258 mg/dL dengan rata-rata 181,26 mg/dL dan standar deviasi yakni 30,321.
2. Kadar kolesterol total pada kelompok *vegan* di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung, didapatkan bahwa kadar terendahnya adalah 124 mg/dL dan yang tertinggi adalah 236 mg/dL dengan rata-rata 167,31 mg/dL dan standar deviasi 27,521.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kadar kolesterol total antara kelompok vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat terutama pada komunitas vegetarian agar senantiasa rutin untuk melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total walaupun hanya mengonsumsi makanan yang mengandung nabati saja. Hal ini perlu dilakukan untuk memonitoring kesehatan dan mendeteksi sejak dini kemungkinan gangguan metabolik atau peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.

2. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar penelitian kedepannya dapat mengamati faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian seperti kebiasaan mengonsumsi kopi, indeks masa tubuh dan lain lain.