

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Rata-rata kadar kolesterol total sampel penelitian sebesar  $185,70 \pm 49,381$  dengan nilai kadar kolesterol total minimum 105 dan maksimum 334.
2. Rata-rata jumlah konsumsi *seredele* sebesar  $55,24 \pm 54,139$  dengan nilai jumlah konsumsi minimum 0 dan maksimum 240 dan rerata frekuensi konsumsi *seredele*  $1,52 \pm 1,251$  dengan nilai frekuensi konsumsi minimum 0 dan maksimum 5.
3. Rata-rata kejadian obesitas sentral sebesar  $0,8817 \pm 0,7938$  dengan nilai rasio lingkar pinggang panggul minimum 0,75 dan maksimum 1,09.
4. Terdapat perbedaan secara signifikan antara kadar kolesterol total dengan konsumsi *seredele* dan kejadian obesitas sentral

#### **B. Saran**

Bagi masyarakat Desa Guwang, Gianyar, Bali agar tetap mengkonsumsi *seredele* untuk dapat menurunkan kadar kolesterol