

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada perbedaan efektivitas jus tomat (*Lycopersicum esculentum* Mill.) dan jus alpukat (*Persea Americana* Mill.) terhadap penurunan kolesterol mencit.
2. Nilai penurunan kolesterol mencit dengan pemberian jus tomat (*Lycopersicon esculentum* Mill.) sebesar 37,69 mg/dl sedangkan pada pemberian jus alpukat (*Persea Americana* Mill.) sebesar 23,06 mg/dl.
3. Jus tomat (*Lycopersicum esculentum* Mill.) lebih efektif dalam menurunkan kolesterol darah pada mencit.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variasi konsentrasi jus tomat dan jus alpukat dalam menurunkan kolesterol.
2. Bagi Masyarakat
Disarankan mengaplikasikan dan memanfaatkan tomat (*Lycopersicum esculentum* Mill.) sebagai alternatif untuk menurunkan kolesterol.
3. Bagi Institusi
Diharapkan untuk memberikan solusi, informasi serta penyuluhan kepada masyarakat luas mengenai manfaat tomat dan alpukat sebagai alternatif dalam menurunkan kolesterol.