

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jus brokoli (*Brassica oleraceae L.*) berpengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol darah pada mencit (*Mus musculus*) dengan selisih rata-rata kadar kolesterol pada kelompok kontrol 9,9375 mg/dl sedangkan kelompok perlakuan 30,875 mg/dl

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

1. Untuk penderita hiperkolesterolemia tetap disarankan lebih hati-hati dalam memilih pola makan serta lakukan kebiasaan berolahraga, dan juga pada orang-orang yang berisiko karena riwayat keluarga kolesterol.
2. Bagi orang yang berisiko tinggi terhadap kolesterol, sebaiknya melakukan pengontrolan pemeriksaan kadar kolesterol setiap 1 bulan sekali.

5.2.2 Bagi Peneliti Lain

Dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang berapa konsentrasi pada brokoli yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah secara signifikan dan jenis kolesterol secara spesifik yang dapat diturunkan setelah pemberian jus brokoli.

5.2.3 Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebuah wacana atau bacaan serta menambah pengetahuan tentang manfaat zat-zat yang terdapat pada sayur brokoli.