

## **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.