

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Uji analisis kolesterol total mempunyai nilai  $p=0,004$  ( $p<0,05$ ) hal ini menunjukkan nilai kadar kolesterol total terdapat perbedaan yang signifikan antara yang rutin puasa senin kamis dengan yang tidak melakukan puasa. Puasa senin kamis secara rutin selama  $\pm 1$  tahun dapat menurunkan kadar kolesterol, karena dalam melakukan puasa dapat menurunkan aktifitas enzim HMG KoA di hepar, sehingga dapat menurunkan sintesis kolesterol, selain itu puasa juga menghambat LDL kolesterol yang diambil melalui reseptor LDL pada sintesis kolesterol, sehingga dapat disimpulkan bahwa puasa senin kamis dapat mempengaruhi kadar kolesterol total.

#### **B. SARAN**

- 1) Penelitian ini jauh dari kesempurnaan, untuk penelitian selanjutnya perlu sampel yang lebih banyak lagi dan waktu penelitiannya lebih lama.
- 2) Dari penelitian ini makanan yang diberikan pada saat sahur dan buka tidak seragam dan tidak terpantau, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menyuguhkan dan mengontrol makanan yang diberikan pada saat

- 3) Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dikelompokkan juga penderita hiperlipidemia.
- 4) Bagi praktisi gizi seharusnya dapat mengatur kadar kolesterol antara lain