

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Rata-rata kadar kolesterol remaja putri di Desa Tanjung Menang Ilir sebelum diberikan bawang putih (*Allium sativum L*) sebesar 219,53.
- 5.1.2 Rata-rata kadar kolesterol remaja putri di Desa Tanjung Menang Ilir sesudah diberikan bawang putih (*Allium sativum L*) sebesar 194,27.
- 5.1.3 Terdapat pengaruh konsumsi bawang putih (*Allium sativum L*) terhadap kadar kolesterol remaja putri dengan nilai $p=0,000$.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan acuan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga mampu memanfaatkan bawang putih sebagai salah satu obat herbal untuk terapi komplementer yang bermanfaat bagi kesehatan khususnya untuk penurunan kadar kolesterol sehingga dapat terkontrol dan stabil dalam batas normal.

5.2.2 Bagi Instansi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian khususnya bagi petugas kesehatan agar senantiasa memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien mengenai pencegahan kolesterol untuk menjaga kestabilan kadar

kolesterol, serta dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi herbal khususnya konsumsi bawang putih sebagai salah satu alternatif pengobatan terapi komplementer bagi penderita kolesterol.

5.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh masyarakat pada umumnya untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat memanfaatkan bawang putih sebagai alternatif dalam menurunkan kadar kolesterol.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan lebih baik lagi. Bagi para peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian ini diberikan kesempatan yang besar agar hasil penelitian selanjutnya dapat dikaji lebih dalam tentang penanganan kolesterol dengan cara yang lain serta dapat pula melakukan pembagian kelompok terapi ditambahkan lagi responden yang hanya mengkonsumsi kapsul minyak bawang putih saja, dengan penggunaan dosis yang disesuaikan pada kemasan produk atau dosis terapi yang lebih besar lagi dan dengan waktu terapi yang lebih lama dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh secara signifikan.