

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Rerata usia para subjek penelitian adalah 41 tahun, dengan yang termuda berusia 17 tahun dan tertua 72 tahun.
- Terdapat 4 orang (12,1%) yang memiliki Kadar kolesterol total diatas normal pada vegetarian lactoovo di yayasan chong hua, Dua orang subjek merupakan laki-laki, dan dua yang lain perempuan. Tiga dari keempat subjek ini berusia 55 tahun ke atas, sedangkan satu berusia 34 tahun. Terdapat 2 orang (6,0%) yang memiliki trigliserid diatas normal pada vegetarian lactoovo di yayasan chong hua, Satu orang adalah subjek laki-laki, dan satu orang lagi subjek perempuan. Kedua subjek ini berusia di atas 50 tahun

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

- Bagi Yayasan Chong Hua  
Bagi Yayasan Chong Hua, disarankan agar melanjutkan diet vegetarian lacto ovo yang telah dianut para anggotanya, dan tetap menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup sesuai dengan usia .
- Bagi penelitian selanjutnya  
Bagi penelitian selanjutnya, disarankan agar skala penelitian dapat diperbesar dengan menambah jumlah subjek penelitian, sehingga *power* penelitian akan lebih besar dan terhindar dari bias akibat ukuran sampel yang kurang. Anamnesis juga disarankan agar dilakukan dengan lebih lengkap dan holistik, untuk mendapatkan data yang absah dan bebas dari faktor-faktor perancu.