

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1. SIMPULAN**

1. Kadar trigliserida tidak menunjukkan perbedaan bermakna pada kelompok yang diberi air seduh teh hitam dengan dosis 0,45 ml, 0,9 ml, dan 1,35 ml.
2. Kadar kolesterol VLDL tidak menunjukkan perbedaan bermakna pada kelompok yang diberi air seduh teh hitam dengan dosis 0,45 ml, 0,9 ml, dan 1,35 ml.

#### **7.2. SARAN**

Beberapa saran yang dapat dikemukakan berdasarkan pengalaman, hasil, dan keterbatasan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait waktu penyeduhan teh yang lebih pendek (kurang dari 5 menit).
2. Pada kelompok rentan (ibu hamil) untuk mengurangi konsumsi teh terkait *bioavailability* teh hitam.