

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pengkonsumsi kopi hitam memiliki kadar trigliserida lebih rendah dibandingkan dengan pengkonsumsi *white coffee*. Setelah diuji statistik menggunakan uji Mann-Whitney, diperoleh hasil dengan signifikan sebesar 0.008 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ atau 5% ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut, maka H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga ada perbedaan kadar trigliserida pada pengkonsumsi *white coffee* dengan kopi hitam.

5.2 Saran

1. Bagi Pengkonsumsi Kopi

Bagi pengkonsumsi kopi sebaiknya mengonsumsi kopi hitam karena kandungan kafein yang lebih sedikit daripada *white coffee*. Kafein dapat menyebabkan peningkatan trigliserida dalam darah. Disarankan pengkonsumsi kopi untuk memeriksakan kadar trigliserida dan profil lipid lainnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian terhadap berbagai jenis kopi lainnya yang berhubungan dengan dislipidemia.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang senyawa dalam kopi yaitu kafein yang dapat meningkatkan trigliserida dan diharapkan

agar Karya Tulis Ilmiah yang telah disusun ini dapat menambah perbendaharaan Karya Tulis Ilmiah di Perpustakaan kampus