

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Terdapat pengaruh pemberian air rebusan serbuk daun teh hijau (*Camellia sinensis*) terhadap kadar kolesterol darah pada mencit.
2. Rata-rata kadar kolesterol sebelum perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 152,68 mg/dl dan rata-rata kadar kolesterol sesudah perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 142,75 mg/dl dengan rata-rata selisih kadar kolesterol pada kelompok kontrol sebesar 9,31 mg/dl.
3. Rata-rata kadar kolesterol sebelum perlakuan pada kelompok perlakuan sebesar 153,12 mg/dl dan rata-rata kadar kolesterol pada kelompok sesudah perlakuan sebesar 125 mg/dl dengan rata-rata selisih kadar kolesterol pada kelompok perlakuan sebesar 28,12 mg/dl.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

1. Untuk penderita hiperkolesterolemia disarankan lebih selektif dalam memilih jenis makanan serta melakukan kebiasaan berolahraga.
2. Pemeriksaan rutin terhadap masyarakat yang mempunyai riwayat kolesterol tinggi.
3. Dapat mengonsumsi teh hijau sebagai alternatif menurunkan kadar kolesterol.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang manfaat yang terkandung dalam teh hijau untuk penyakit lain.
2. Dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang konsentrasi rebusan serbuk daun teh hijau dalam menurunkan kadar kolesterol darah.

5.2.3 Bagi Peneliti

1. Dapat menjadikan penelitian ini sebagai pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi teh hijau.