

## **BAB V**

### **SIMPULAN dan SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Seduhan teh oolong meningkatkan kadar HDL.

#### **5.2 Saran**

- Penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan antara minum seduhan teh oolong dengan jenis teh hijau dan teh hitam yang memiliki komposisi berbeda.
- Penelitian lebih lanjut mengenai dosis optimal seduhan teh oolong untuk dapat meningkatkan kadar HDL.

