

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pemberian seduhan teh Oolong (*Camellia sinensis*) menurunkan berat badan pada laki-laki dewasa muda dengan berat badan lebih dari normal.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Penelitian

Sebagai akhir penelitian dan penulisan dari Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

- Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui dosis optimal pada seduhan teh oolong dalam menurunkan berat badan.
- Melakukan penelitian dengan mengatur pola makan dan olahraga.

5.2.2 Saran Praktis

- Diharapkan seduhan teh oolong dipakai di masyarakat sebagai terapi suportif dalam menurunkan berat badan dan mengurangi obesitas.