

## **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.