

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Cabai Rawit (*Capsicum frutescens* L.) menurunkan nafsu makan pada wanita dewasa.

5.2 Saran

- Diperlukan penelitian untuk memastikan keamanan konsumsi cabai rawit (*Capsicum frutescens* L.) dalam jangka panjang, karena dapat membantu untuk memfasilitasi manajemen obesitas.
- Diperlukan penelitian mengenai tingkat keefektifan cabai rawit (*Capsicum frutescens* L.) dalam manajemen obesitas pada penggemar makanan pedas.