

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teh oolong terhadap glukosa darah 2 jam *postprandial* pada pria dewasa muda yang telah dilakukan, peneliti dapat mengambil simpulan, yaitu berdasarkan pengujian hipotesis menunjukkan bahwa kadar glukosa darah 2 jam *postprandial* setelah minum seduhan teh oolong yang telah ditambahkan 75g gula pasir mengalami penurunan dibandingkan dengan kadar glukosa darah 2 jam *postprandial* setelah minum larutan gula (kontrol glukosa).

5.2 Saran

- 1) Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar atau subjek yang menderita diabetes.
- 2) Penelitian dapat dilakukan dengan periode yang lebih panjang untuk dapat melihat efek teh oolong dalam jangka panjang.
- 3) Penelitian dapat dilanjutkan dengan menambahkan dosis dari teh yang digunakan, sehingga efek dari konsumsi teh dapat dipelajari lebih mendalam. Misalnya, peneliti dapat melipatgandakan dosis (2 g menjadi 4 g) sehingga teh yang diberikan menjadi lebih pekat.
- 4) Peneliti menyarankan agar masyarakat dengan risiko kadar glukosa yang tinggi, dapat memulai mengkonsumsi teh oolong sebagai salah satu cara untuk dapat mengurangi kadar glukosa di dalam darah.