

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian tentang pengaruh pemberian es krim takokak dan teh takokak terhadap kadar SGOT dan SGPT wanita *overweight*, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan 40% responden mengalami *overweight* dan 40% mengalami obesitas, dengan rata-rata usia 36-35 tahun.
2. Kepatuhan responden kelompok es krim cukup rendah, sedangkan pada kelompok teh dan kombinasi tingkat kepatuhan tinggi.
3. Kadar SGOT sebelum pemberian intervensi pada kelompok es krim dan kombinasi mengalami penurunan sedangkan pada kelompok teh dan control mengalami peningkatan.
4. Kadar SGPT sebelum pemberian intervensi pada kelompok es krim, kombinasi dan kontrol mengalami penurunan sedangkan pada kelompok teh mengalami peningkatan.

B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya:

1. Disarankan menggunakan waktu penelitian yang lebih lama agar dapat memperoleh hasil yang signifikan.
2. Disarankan untuk mengganti gula dengan madu (kandungan antioksidan) pada produk es krim untuk mengurangi rasa pahit.
3. Disarankan untuk menggunakan bahan lain seperti daun jambu biji, karena bahan tersebut juga mengandung antioksidan yang tinggi yang berguna untuk meningkatkan kadar SGOT dan SGPT.
4. Disarankan untuk menambah jumlah responden agar hasil yang didapatkan signifikan disetiap kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.