

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa:

Pada awal hingga pertengahan intervensi, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol dalam nilai BMI dan lingkar perut. Namun, perbedaan yang signifikan mulai terlihat pada akhir intervensi, di mana kelompok perlakuan menunjukkan penurunan BMI dan lingkar perut yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Sementara itu, kadar asam urat mengalami penurunan signifikan lebih awal, yaitu sejak pertengahan hingga akhir intervensi, dengan respons yang lebih baik pada kelompok perlakuan. Secara keseluruhan, intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam menurunkan parameter risiko metabolik asam urat, terutama setelah periode perlakuan selama empat minggu.

5.2 Saran

1. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat menambahkan wawasan terkait pengaruh sediaan teh kombinasi herbal terhadap BMI dan Lingkar perut pada kondisi berat badan berlebih, serta memberikan pengalaman dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan.
2. Saran untuk masyarakat yaitu dapat menerapkan pentingnya kontrol kadar lemak tubuh yang optimal melalui konsumsi sediaan teh kombinasi herbal, serta meningkatkan kesadaran akan gaya hidup sehat.
3. Saran untuk instansi yaitu agar dapat meningkatkan program kesehatan yang berkaitan dengan pengelolaan obesitas dan kontrol BMI dan Lingkar perut, serta memberikan informasi yang berguna bagi instansi terkait dalam merumuskan kebijakan kesehatan.