

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pemberian kafein dengan dosis optimal dan dosis tinggi terbukti menurunkan kadar trigliserida darah tikus wistar bermakna secara statistik dengan penurunan terbanyak yaitu tikus dengan diberi kafein dosis tinggi.
2. Terdapat perbedaan perubahan kadar trigliserida antarkelompok tikus kelompok kontrol dengan tikus kelompok perlakuan.
3. Kelompok dosis kafein tinggi memiliki efek penurunan kadar trigliserida lebih dari kelompok dosis kafein optimal.

### 5.2 Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama untuk mengetahui bagaimana efek jangka lama dari penggunaan kafein pada tikus yang di *exercise*. Selain itu, diperlukan penyeragaman antar kelompok terkait waktu pemberian makan terakhir, waktu pengukuran kadar trigliserida darah. Pengukuran data antropometrik sebaiknya ditambahkan seperti tinggi badan tikus.