

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian seduhan teh kelopak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa L.*) selama 21 hari dapat menurunkan kadar LDL (*Low Debsity Lipoprotein*) plasma pada perokok aktif hingga mencapai angka penurunan sebesar 12 % melalui mekanisme kerjanya dalam menghambat proses radikal bebas yang terkandung dalam rokok.

B. Saran

Beberapa saran yang perlu dipertimbangkan antara lain:

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai manfaat lain dari bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa L.*) dengan menggunakan subjek yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama, dan pada kriteria subjek yang lebih bervariasi.
2. Perlu dilakukan penelitian mengenai dosis yang tepat dari seduhan teh kelopak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa L.*) dalam meredam aksi radikal bebas.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kandungan bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa L.*) dan manfaatnya pada perokok aktif, dengan lebih memperhatikan faktor multifaktorial yang mempengaruhi.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh seduhan teh kelopak

5. Dalam penentuan subjek penelitian, diusahakan menggunakan subjek yang berada dalam satu komunitas tertentu dan dikontrol ketat aktivitas fisiknya dan diet