

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1. Simpulan Umum

Simpulan penelitian ini adalah :

- 1) Ekstrak air biji jintan hitam (*Nigella sativa*) memiliki daya menurunkan kadar kolesterol total pada mencit yang diinduksi PTL dan PTU
- 2) Ekstrak air jintan hitam (*Nigella sativa*) konsentrasi 0,672g/hari yang memiliki efek menurunkan kadar kolesterol total tertinggi.
- 3) Ekstrak air teh hijau (*Camellia sinensis*) memiliki daya menurunkan kadar kolesterol total pada mencit yang diinduksi PTL dan PTU
- 4) Ekstrak air teh hijau (*Camellia sinensis*) konsentrasi 1,8mg/hari yang memiliki efek menurunkan kadar kolesterol total tertinggi.
- 5) Teh hijau dapat menurunkan kadar kolesterol total dan jintan hitam juga dapat menurunkan kolesterol total, tetapi teh hijau lebih efisien dalam menurunkan kadar kolesterol total pada mencit yang diinduksi PTL dan PTU

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademik

- 1) Perlu dilakukan penelitian menggunakan ekstrak air biji jintan hitam (*Nigella sativa*) dan ekstrak air teh hijau (*Camellia sinensis*) untuk menurunkan kadar kolesterol darah selama lebih dari dua puluh satu hari untuk mengetahui apakah ekstrak air biji jintan hitam (*Nigella sativa*) dan ekstrak air teh hijau (*Camellia sinensis*) dapat menurunkan kadar

kolesterol total darah secara lebih signifikan apabila dikonsumsi lebih lama

- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kandungan zat aktif apa yang terdapat pada kedua ekstrak air biji jintan hitam (*Nigella sativa*) dan teh hijau (*Camellia sinensis*) yang berfungsi menurunkan kolesterol
- 3) Perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh konsumsi ekstrak air biji jintan hitam (*Nigella sativa*) dan teh hijau (*Camellia sinensis*) secara khusus terhadap kadar HDL, LDL, VLDL, maupun TAG darah.

5.2.2 Saran Praktis

Penelitian ini dapat menjadi dasar penggunaan bahan herbal daun teh hijau (*Camellia sinensis*) dan biji jintan hitam (*Nigella sativa*) untuk menurunkan kadar kolesterol total darah pada manusia dengan penelitian lebih lanjut.