

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- a. Infusa teh putih memiliki aktivitas antioksidan yang lebih kuat dari infusa teh hitam.
- b. Terdapat penurunan bermakna pada aktivitas antioksidan infusa teh putih terhadap penambahan susu skim.
- c. Terdapat penurunan bermakna pada aktivitas antioksidan infusa teh hitam terhadap penambahan susu skim.

V.2 Saran

- a. Jika menginginkan efek antioksidan dari teh, masyarakat dianjurkan untuk mulai mengonsumsi teh putih karena telah terbukti memiliki aktivitas antioksidan yang lebih baik dari teh hitam.
- b. Jika ingin memaksimalkan efek antioksidan teh, masyarakat dianjurkan untuk tidak mencampurkan susu skim ke dalam teh putih dan hitam karena telah terbukti dapat mengurangi manfaat teh sebagai antioksidan.
- c. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang secara khusus mereaksikan dan meneliti interaksi antara polifenol dalam teh dengan kasein dan protein whey dalam susu sehingga dapat mengurangi bias yang dapat mempengaruhi efek protein susu terhadap aktivitas antioksidan teh.