

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai uji efektivitas teh kombinasi daun stevia (*Stevia rebaudiana*) dan kulit jeruk bali (*Citrus maxima*) terhadap profil interleukin-6 pada lansia obesitas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden penelitian mayoritas lansia obesitas yang berusia 60 – 69 tahun (64,1%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (25,6%) dengan kategori IMT obesitas tipe 1 (100%).
2. Rerata kadar profil IL-6 sebelum perlakuan pada kelompok kontrol 139,0 ng/l, kelompok diet teh hitam 157,5 ng/l, serta kelompok diet teh kombinasi daun stevia dan kulit jeruk bali 192,8 ng/l.
3. Rerata kadar profil IL-6 sesudah perlakuan pada kelompok kontrol 175,4 ng/l, kelompok diet teh hitam 142,4 ng/l, serta kelompok diet teh kombinasi daun stevia dan kulit jeruk bali 157,0 ng/l dengan efektivitas penurunan kadar profil IL-6 tertinggi sebesar 18,5%.
4. Terdapat perbedaan secara signifikan terhadap penurunan kadar profil IL-6 setelah perlakuan pada kelompok diet teh kombinasi daun stevia dan kulit jeruk bali dengan nilai Sig. 0,002 ($p < 0,005$). Pada kelompok kontrol terjadi perbedaan signifikan terhadap peningkatan kadar IL-6 dengan nilai Sig. 0,012 ($p < 0,05$). Sedangkan pada kelompok diet teh hitam tidak terdapat perbedaan secara signifikan setelah perlakuan dengan Sig. 0,142 ($p > 0,05$). Sehingga, diet

teh kombinasi daun stevia dan kulit jeruk bali efektif dalam menurunkan kadar profil IL-6 pada lansia obesitas secara signifikan.

5. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna signifikan secara statistik antar kelompok perlakuan dengan Sig. 0,404 ($p > 0,05$) namun secara nilai *absolute* bermakna berbeda secara signifikan pada analisis efektivitas penurunan kadar profil IL-6.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan riset terhadap percobaan pada *human* dan menambah wawasan mengenai teh kombinasi daun stevia dan kulit jeruk bali serta pemanfaatannya sebagai produk teh herbal untuk diet sehat.

2. Bagi peneliti

Diharapkan dapat mengembangkan dan mengkaji lebih dalam terhadap lama waktu intervensi diet teh kombinasi daun stevia dan kulit jeruk bali agar lebih efektif dalam proses penurunan kadar IL-6. Serta disarankan untuk melakukan penelitian dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk mengetahui efektivitas dan toksisitasnya terhadap metabolisme organ tubuh lainnya.

3. Bagi responden

Diharapkan meningkatkan pola intervensi yang diberikan dengan disiplin dan dilakukan sesuai aturan konsumsi yang telah diberikan sehingga lebih efektif dalam menurunkan kadar profil IL-6.