

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai efektivitas POVIATEA terhadap kadar Malondialdehid pada lansia obesitas di Desa Ayunan, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung bahwa:

1. Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pemberian POVIATEA secara signifikan menurunkan kadar Malondialdehyde (MDA) pada subjek lansia obesitas. Rata-rata kadar MDA sebelum perlakuan sebesar 13,585 nmol/mL, dan menurun menjadi 11,911 nmol/mL setelah perlakuan, dengan total penurunan sebesar 1,674 nmol/mL.
2. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan POVIATEA signifikan dalam menurunkan kadar Malondialdehid pada lansia obesitas (nilai $p < 0,05$) sehingga POVIATEA efektif dalam menurunkan kadar Malondialdehid pada lansia obesitas di Desa Ayunan, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung.

B. Saran

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

1. Bagi laboratorium

Diharapkan mampu memanfaatkan bahan alam khususnya kulit jeruk bali dan daun stevia yang memiliki potensi sebagai antioksidan untuk menurunkan kadar Malondialdehid sebagai penanda stress oksidatif khususnya pada individu dengan obesitas.

2. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta memperluas wawasan, khususnya terkait pemanfaatan bahan alam seperti kulit jeruk bali dan daun stevia, serta peranannya terhadap stres oksidatif pada lansia dengan kondisi obesitas.

3. Bagi peneliti

Selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan mengkaji lebih dalam terkait bagaimana ekspresi MDA pada penderita obesitas dan efektivitas POVIATEA dalam menurunkan kadar MDA.

4. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan kepada responden untuk melanjutkan konsumsi POVIATEA secara teratur sesuai dengan dosis dan frekuensi yang telah diterapkan selama penelitian, guna membantu menurunkan stres oksidatif dan meningkatkan kualitas kesehatan. POVIATEA dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif minuman harian yang mendukung gaya hidup sehat, terutama bagi lansia obesitas. Namun, efektivitasnya akan lebih optimal jika dikombinasikan dengan pola makan seimbang, olahraga ringan, serta istirahat yang cukup. Meskipun Poviatea terbukti efektif, responden disarankan untuk menyampaikan apabila terdapat efek samping pasca konsumsi POVIATEA.