

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa minum teh (2 gram/ 200 ml air) sesudah makan selama empat hari (tiga kali sehari) menurunkan kadar besi dalam serum, tetapi penurunan tersebut tidak bermakna secara statistik

B. SARAN

1. Penelitian sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama sehingga perubahan kadar besi dalam serum, baik kenaikan atau penurunan dapat terlihat lebih nyata.
2. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya asupan makanan lebih diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap kadar besi dalam serum