

6. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- Konsumsi jus anggur, ekstrak biji anggur dan wine memiliki pengaruh pada kesehatan mata, tulang, otak, kulit dan antidepresi. Kadar konsumsi jus anggur sebanyak 335 ml/hari dan tablet GSPE 150 mg/hari baik untuk kesehatan otak dan antidepresi, pemberian 0,8 ml pada tikus dapat menghambat demineralisasi tulang. dan *wine* 1-2 gelas/minggu, 3-4 gelas/minggu memiliki dampak baik untuk kesehatan mata.
- Konsumsi *wine* >14 unit/minggu memberikan efek buruk pada otak. Senyawa yang berkontribusi seperti polifenol, flavan-3ol, katekin, kaemferol, antosianin, tanin, dan resveratrol. Produk yang paling baik untuk kesehatan otak, tulang, mata tulang dan antidepresi adalah jus anggur.

5.2. Saran

Perlu dilakukan *review* lebih lanjut mengenai dampak mengkonsumsi jus anggur, ekstrak biji anggur dan wine dengan menggunakan metode meta analisis sehingga memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan akurat.