

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pemberian kafein dengan dosis optimal dan dosis tinggi terjadi peningkatan asam laktat setelah melakukan *exercise* .
2. Terdapat perbedaan perubahan kadar asam laktat antara tikus kelompok kontrol dengan tikus kelompok dosis maksimal.
3. Kelompok dosis kafein optimal memiliki efek terjadinya penurunan produksi asam laktat dibanding dengan tanpa kafein.

5.2 Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama untuk mengetahui bagaimana efek jangka lama dari penggunaan kafein pada tikus yang diberi *exercise*. Selain itu, diperlukan penyeragaman antar kelompok terkait waktu pemberian makan terakhir, waktu pengukuran kadar asam laktat darah. Pengukuran data antropometrik sebaiknya ditambahkan seperti panjang badan tikus, serta dalam pengambilan sample darah tikus menggunakan bagian yang sedikit saja.