

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Ekstrak etanol buah bit (*Beta vulgaris* L.) memiliki aktivitas untuk meningkatkan stamina.
2. Efek peningkatan stamina paling optimal diperoleh pada dosis 400mg/kgBB dimana efeknya sama dengan kafein sebagai pembanding.

5.2 Saran

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti toksisitas dari ekstrak buah bit, sehingga dapat diketahui tingkat keamanan pemakaiannya dan efek dari fraksi buah bit yang diduga memiliki pengaruh yang lebih baik dari bentuk ekstrak.

