

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ekstrak rimpang kencur yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi standar menurut Farmakope Herbal Indonesia.
2. Kapsul ekstrak rimpang kencur dengan dosis 420 mg atau setara dengan 7 gram serbuk rimpang kencur dapat memberikan efek tonikum terhadap peningkatan indeks kesanggupan badan panelis.
3. Uji statistik dengan pemberian kapsul ekstrak selama 2 hari menunjukkan hasil peningkatan efek tonikum yang nyata.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka peneliti menyampaikan beberapa saran antara lain:

1. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk membuat formulasi ekstrak rimpang kencur yang baru.
2. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pemeriksaan kebugaran di Laboratorium seperti *tread mill* atau *ergocycle* agar hasilnya tidak bias dan lebih akurat.
3. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pemeriksaan dengan kondisi yang sama untuk setiap panelis.

4. Untuk peneliti selanjutnya jika melakukan pemeriksaan kebugaran di Lapangan dengan metoda *Harvard step* disarankan untuk melakukan pemeriksaan kebugaran di kondisi lingkungan yang tidak terlalu bising, guna memudahkan panelis untuk mendengar irama metronome.
5. Untuk peneliti selanjutnya jika melakukan pemeriksaan kebugaran di Lapangan dengan metoda *Harvard step* disarankan untuk tidak menggunakan alat metronome digital atau aplikasi di gadget, melainkan alat metronome asli, guna memberikan kemudahan panelis untuk mendengar irama metronome.
6. Untuk peneliti selanjutnya jika melakukan pemeriksaan kebugaran di Lapangan dengan metoda *Harvard step* disarankan untuk menggunakan bangku setinggi 45 cm yang sama untuk setiap panelis.
7. Untuk peneliti selanjutnya jika melakukan pemeriksaan kebugaran di Lapangan dengan metoda *Harvard step* disarankan untuk memberikan latihan untuk melangkah mengikuti irama *metronome* terlebih dahulu beberapa hari sebelum pengujian, guna meminimalisir kesalahan langkah dalam mengikuti irama *metronome*.
8. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk konsisten dalam pemeriksa, terutama untuk waktu/jam dilakukannya pemeriksaan, karena nantinya dapat berpengaruh pada kemampuan panelis.
9. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menyiapkan biaya dan sumber daya yang cukup guna mendapatkan hasil pemeriksaan kebugaran yang lebih baik.