

## BAB V Kesimpulan dan Saran

### A. Kesimpulan

1. Rata rata kadar asam laktat tikus sebelum diberikan intervensi adalah 34,9 mg/dL untuk semua kelompok.
2. Rata rata kadar asam laktat tikus setelah diberikan perlakuan aktivitas anaerobik berupa renang selama 1 menit adalah 67,8 mg/dL
3. Kelompok M1, M2, dan M3 memberikan dampak yang berbeda pada kadar asam laktat tikus pasca aktivitas anaerobik renang. Berdasarkan hasil analisis kelompok M1 dengan perbandingan mentimun dan melon 30:70 memiliki hasil yang lebih signifikan dalam menurunkan kadar asam laktat. Kelompok M2 dan M3 memperoleh hasil yang kurang signifikan dibanding dengan kelompok M1.
4. Rata rata kadar asam laktat *post test* pada setiap kelompok adalah K+ 42,33 mg/dL, kadar asam laktat *post test* M1 29,67 mg/dL, kadar asam laktat *post test* M2 34,67 mg/dL, dan kadar asam laktat *post test* M3 37,33 mg/dL. Data menunjukan pada kelompok kontrol positif kadar asam laktat hanya turun sedikit pasca aktivitas anaerobik, sedangkan kadar asam laktat paling banyak mengalami penurunan pada kelompok M1 dengan kandungan melon lebih banyak.

### B. Saran

1. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan uji kandungan lebih spesifik buah mentimun dan melon, serta dicoba untuk diimplementasikan kepada manusia langsung.
2. Untuk masyarakat jus buah mentimun, melon, dan madu dapat memberikan efek penundaan kelelahan otot serta dapat mengurangi kelelahan otot dilihat dari kadar asam laktat.
3. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan alat uji lain yang lebih sensitif terhadap kadar asam laktat darah.