

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Jamu beras kencur memiliki pengaruh terhadap perbaikan nilai *fatigue index*, yang dapat menjadi ukuran kelelahan. Hasil *pre-test* dengan *post-test* menunjukkan perubahan nilai *fatigue index* kearah lebih baik. Perbedaan hasil pada kedua kelompok juga menunjukkan bahwa perbaikan nilai pada kelompok yang diberi protokol untuk mengkonsumsi jamu beras kencur lebih bagus daripada kelompok yang diberi kontrol untuk mengkonsumsi pasebo.

#### **5.2 Implikasi**

Selain harga lebih ekonomis dalam segi pengadaan jamu beras kencur juga dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan olahraga. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pelaku olahraga serta menjadikan perhatian bagi semua pihak untuk mengembangkan karya ilmiah tentang jamu sebagai minuman tradisional.

#### **5.3 Rekomendasi**

1) Bagi pelaku olahraga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mempertahankan kondisi dari kelelahan dengan asupan dari jamu beras kencur. Bahan minuman herbal dan mudah didapatkan dapat memudahkan juga menyediakannya untuk energi dan untuk membantu kegiatan sehari-hari sebagai asupan.

2) Bagi keilmuan di bidang olahraga

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk lebih mengontrol kegiatan sampel serta asupan yang dikonsumsi oleh sampel untuk lebih menyamaratakan kondisi sampel secara rata dan hasil yang muncul lebih jelas terlihat perubahannya.