

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 78 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada bulan Agustus 2014 - Mei 2015, dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat 48 (61,5%) responden yang mengalami peningkatan stamina tubuh setelah mengkonsumsi minuman berenergi.
2. Terdapat 30 (38,5%) responden yang tidak mengalami peningkatan stamina tubuh setelah mengkonsumsi minuman berenergi.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian terdapat beberapa hal penting yang dapat dilaksanakan, yaitu:

1. Melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar
2. Melakukan penelitian lebih lanjut terhadap minuman berenergi yang dijual di pasaran
3. Disarankan agar mendapatkan asupan energi yang cukup sebelum melakukan aktivitas
4. Melakukan penelitian pada tempat yang memiliki sirkulasi udara yang lebih baik, seperti di lapangan olahraga
5. Mengurangi bias yang mungkin terjadi, terutama dalam hal psikologis dan motivasi
6. Melakukan penelitian dengan cara *randomized consecutive sampling*, dengan desain penelitian eksperimental dalam mencari seberapa besar peningkatan hasil *Harvard Step Test* setelah mengkonsumsi minuman berenergi.