

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Simpulan dari penelitian ini adalah

1. Jus pisang dapat meningkatkan kadar gula darah pasca latihan fisik.
2. Minuman isotonik dapat meningkatkan kadar gula darah pasca latihan fisik.
3. Jus buah pisang meningkatkan kadar gula darah pasca latihan fisik lebih baik dibandingkan minuman isotonik.

#### **5.2 Saran**

Beberapa saran yang diberikan pada peneliti antara lain

1. Perlu penelitian lebih lanjut untuk mencari kegunaan lain dari buah pisang dan minuman isotonik dari kandungan zat-zat lain yang terkandung didalamnya.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut menggunakan porsi/kalori yang berbeda.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan karbohidrat lain.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jenis pisang lain.