

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Sari lemon memperpanjang onset terjadinya kelelahan otot.

5.2 Saran

- Sebaiknya lemon dikonsumsi saat akan melakukan aktivitas maupun kegiatan berolahraga.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai waktu terjadinya kelelahan otot dengan %MVC (*Maximum Voluntary Contraction*) yang lebih tinggi.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis sari lemon yang dapat menghambat terjadinya kelelahan otot.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai waktu terjadinya kelelahan otot dengan bentuk olahan lemon yang lain.