

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Jeruk nipis memperpanjang onset terjadinya kelelahan otot.

5.2 Saran

1. Perasan jeruk nipis (50mL) dapat dikonsumsi sebelum melakukan aktivitas dan kegiatan olahraga.
2. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis jeruk nipis terhadap kelelahan otot.

