

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah seduhan teh Oolong meningkatkan daya tahan otot tungkai laki-laki dewasa.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti, antara lain:

- Teh Oolong digunakan saat hendak beraktivitas fisik.
- Mengonsumsi teh Oolong sebelum beraktivitas fisik dapat menunda terjadinya kelelahan otot sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot seseorang.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efek lain dari teh Oolong.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada variasi usia yang berbeda untuk mengetahui apakah meminum seduhan daun teh Oolong memiliki efek yang sama terhadap peningkatan daya tahan otot seseorang pada semua umur.