

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Simpulan penelitian “Efek Saripati Daging Sapi dan *Goji Berry (Lycium barbarum)* terhadap Kebugaran Laki-laki Dewasa”, yaitu:

- Saripati daging sapi dan *goji berry* (SGB) meningkatkan kebugaran.

Simpulan tambahan yaitu:

- SGB meningkatkan kebugaran pasca satu minggu sesudah suplementasi.
- Pasca dua minggu sesudah suplementasi SGB, terdapat peningkatan kebugaran yang tetap.

### 5.2 Saran

Saran-saran penulis berdasarkan hasil penelitian “Efek Saripati Daging Sapi dan *Goji berry (Lycium barbarum)* terhadap Kebugaran Laki-laki Dewasa”, yaitu:

- Saran untuk mahasiswa dihimbau agar mengonsumsi SGB untuk menambah kebugaran secara rutin.
- Saran untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti apakah efek SGB berdampak pada profil lemak darah (kolesterol total, HDL, LDL, trigliserida), protein, asam urat, ureum, kreatinin.
- Saran untuk masyarakat agar mengonsumsi SGB untuk dapat meningkatkan kebugaran, khususnya pada kondisi kelelahan dan dapat meningkatkan stamina.