

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Menurut penelitian ini, dapat disimpulkan :

1. Infusa daun kersen (*Muntingia calabura* L.) menunjukkan indikasi adanya aktivitas antifatigue pada seluruh dosis (5%, 10%, dan 20%)
2. Infusa daun kersen (*Muntingia calabura* L.) pada dosis 5% memperlihatkan efektivitas tertinggi dalam meningkatkan ketahanan fisik mencit.

B. Saran

Penelitian lanjutan disarankan dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan validitas hasil, perlu penurunan kadar tanin guna mengurangi sifat antagonisnya terhadap efek antifatigue serta menjadikan dosis 5% infusa daun kersen sebagai acuan utama, karena menunjukkan efektivitas tertinggi dan nilai signifikansi paling mendekati kontrol positif.