

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, kesimpulan penelitian ini antara lain :

1. Konsumsi Suplemen BCAA selama 28 hari pada tikus jantan galur *wistar* tidak terbukti memberikan efek pencegahan kelelahan dibuktikan dengan tidak adanya pengaruh signifikan terhadap menekan produksi kadar MDA setelah hewan coba mendapatkan tes kelelahan berupa *forced swimming test* pada akhir pemberian suplemen BCAA.
2. Konsumsi suplemen BCAA dengan dosis tinggi, dapat berpengaruh buruk bagi tubuh. Terdapat bukti bahwa Produksi *Malondialdehyde (MDA)* meningkat pada kelompok tikus yang diberikan suplemen BCAA dengan dosis tinggi (*overdose*).
3. Konsumsi suplemen BCAA selama 28 hari terbukti Tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kerja ginjal. Kadar BUN dan Kreatinin yang didapat dari hewan uji tikus tidak meningkat setelah suplementasi suplemen BCAA dan dilakukan tes kelelahan *forced swimming test*.

B. Saran

Saran yang dapat dirumuskan berdasarkan hasil analisis data, pembahasan dan kesimpulan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal Pada penelitian selanjutnya disarankan menambah jumlah sampel mempertimbangkan jumlah sample.
2. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang kandungan kadar antioksidan seperti SOD (*Super Oksida Dismutase*), CAT (*Catalase*), dan GPX (*Glutathione Peroxidase*) setelah suplementasi BCAA.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan menambah dosis latihan yang sesuai untuk mendapatkan antioksidan endogen secara maksimal.