

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pada pengukuran VO_2 maks sebelum dan sesudah diberikan minuman berkafein pada 37 orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, didapatkan adanya perbedaan yang signifikan dari VO_2 maks sebelum dan sesudah pemberian minuman berkafein ($p = 0.028$), ditunjukkan juga dengan adanya peningkatan persentase VO_2 maks responden yang awalnya hanya terdapat 49% yang memiliki VO_2 maks kategori *excellent* setelah pemberian minuman berkafein jumlah persentasenya meningkat menjadi 65%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh kafein terhadap peningkatan VO_2 maks mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung .

5.2. Saran

5.2.1 Saran Akademik

- 1) Pada penelitian haruslah terlebih dilakukan pengukuran terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) responden untuk mendapatkan rata-rata VO_2 maks yang homogen antar responden.

- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menilai efek plasebo yang terjadi pada pemberian minuman berkafein. Hal ini harus dilakukan karena pada penelitian tidak adanya kelompok kontrol untuk membandingkan antara minuman berkafein dengan minuman tanpa kafein, sehingga memungkinkan adanya efek plasebo pada subjek penelitian.
- 3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menilai kadar kafein didalam minuman agar dapat meningkatkan VO_2 maks. Hal ini dilakukan karena pada penelitian ini sulit untuk dilakukan penilaian kadar kafein pada minuman dan hanya mengandalkan referensi yang menyebutkan kadar kafein di dalam macam-macam jenis kopi.

5.2.2 Saran Praktis

Dengan didapatkan hasil yang signifikan pada VO_2 maks sebelum dan sesudah pemberian minuman berkafein pada penelitian ini, diharapkan untuk mahasiswa tingkat akhir yang membutuhkan kebugaran fisik misalnya pada saat ujian, serta memiliki keterbatasan waktu untuk berolahraga dapat memanfaatkan minuman berkafein untuk tetap menjaga kebugaran fisik dengan tidak mengonsumsi terus menerus dan dengan memperhatikan efek samping yang dapat ditimbulkan.