

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Dilihat dari hasil penelitian dan pembahasan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh kelompok perlakuan dengan kontrol, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memiliki saran, yaitu:

- 1) Kepada para pembaca ataupun masyarakat luas, peneliti menyarankan agar menjadikan penelitian ini sebagai informasi dan penambah wawasan mengenai jamu kunyit asam yang berguna untuk menurunkan rasa nyeri yang dirasakan oleh tubuh sekaligus melestarikan budaya obat-obat tradisional khas Indonesia.
- 2) Kepada peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan agar sampel penelitian harus tepat sasaran yaitu terhadap orang yang jarang melakukan olahraga sehingga rasa nyeri yang nanti ditimbulkan akan tergolong sebagai nyeri berat dan melakukan penelitian serupa dengan menggunakan *crossover design* agar hasil penelitian lebih objektif.