

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat berdasarkan pengkajian dari 8 artikel jurnal terkait efek suplementasi *curcumin* pada olahraga dan latihan fisik yaitu sebagian besar penelitian menunjukkan efek positif dari suplemen *curcumin* untuk atlet, tidak ada efek samping yang dilaporkan. *Curcumin* yang diberikan kepada seseorang menunjukkan pengurangan peradangan dan stress oksidatif, penurunan nyeri otot dan kerusakan otot, pemulihan kinerja otot. Suplementasi *curcumin* tampaknya aman dan bermanfaat untuk olahraga dan latihan fisik pada manusia.

b. Saran

Untuk peneliti selanjutnya mengenai topik Efek suplementasi *Curcumin* pada olahraga dan latihan fisik diharapkan agar mengkaji lebih dalam mengenai apa saja efek mengonsumsi *curcumin* sehingga dapat meningkatkan performa atlet dalam berolahraga dan latihan fisik.