

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pemberian jus jeruk manis dengan volume 300 ml efektif dalam menurunkan kelelahan fisik responden.
2. Pemberian jus tomat belum dapat menurunkan kelelahan fisik responden secara signifikan.
3. Pemberian jus nenas dengan volume 300 ml efektif dalam menurunkan kelelahan fisik responden.
4. Pemberian jus semangka merah dengan volume 500 efektif dalam menurunkan kelelahan fisik responden.
5. Pemberian jus pisang jenis ambon dengan volume 250 ml efektif dalam menurunkan kelelahan fisik responden.
6. Pemberian jus jambu biji merah belum dapat menurunkan kelelahan fisik responden secara signifikan.
7. Secara keseluruhan pemberian jus buah berpengaruh dalam menurunkan kelelahan fisik.

#### **B. Saran**

1. Kepada masyarakat  
  
Dapat mengkonsumsi jus buah jeruk manis, jus nenas, jus semangka merah, atau jus pisang sebagai asupan gizi untuk menurunkan kelelahan fisik.

## 2. Kepada peneliti lain

Dapat ditambahkan waktu pemberian intervensi dan pengukuran kelelahan fisik, serta pengontrolan saat pelaksanaannya agar tidak didapatkan hasil yang bias.

