

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terjadi penurunan jumlah eritrosit setelah pemberian jus jeruk manis (*citrus sinensis*) selama 14 hari pada kelompok eksperimen, tetapi penurunan ini secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan.
2. Terjadi penurunan jumlah eritrosit setelah pemberian placebo selama 14 hari pada kelompok kontrol, tetapi penurunan ini secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan.
3. Terdapat perbedaan jumlah eritrosit antara *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol. Tetapi perbedaan ini secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan.
4. Terjadi peningkatan jumlah leukosit setelah pemberian jus jeruk manis (*citrus sinensis*) selama 14 hari pada kelompok eksperimen, tetapi penurunan ini secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan.
5. Terjadi peningkatan jumlah leukosit setelah pemberian placebo selama 14 hari pada kelompok kontrol, tetapi penurunan ini secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan.
6. Terdapat perbedaan jumlah leukosit antara *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol. Tetapi perbedaan ini secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan.

B. SARAN

1. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan menambah waktu pemberian jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) terhadap jumlah eritrosit dan leukosit pada aktifitas submaksimal mahasiswa FIK UNIMED 2017.
2. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan sampel yang dapat di kontrol makanan dan minumannya selama penelitian.
3. Kepada insan olahraga, mahasiswa olahraga khususnya disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami fungsi jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) terhadap jumlah eritrosit dan leukosit pada aktifitas submaksimal.