

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan tidak terjadinya pengaruh signifikan terhadap jumlah eritrosit kelompok yang diberi aktivitas treadmill dengan intensitas 80-85 % dan diberi jus buah naga merah.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan:

1. Kepada para pelatih disarankan memberikan jus buah naga merah sebagai anti oksidan terhadap stres oksidatif
2. Kepada para tenaga kesehatan dalam meningkatkan jumlah eritrosit hendaknya memberikan jus buah naga merah dikarenakan buah naga merah mengandung antioksidan.
3. Untuk peneliti disarankan untuk memperhatikan besar sampel, homogenitas sampel yang lebih akurat.