

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, maka disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna (signifikan) dalam pemberian jus bit (*Beta Vulgaris L*) selama latihan terhadap jumlah eritrosit dan nilai hematokrit pada mahasiswa non atlet dengan aktivitas fisik maksimal.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan pengaruh pemberian jus bit (*Beta Vulgaris L*) terhadap jumlah eritrosit dan nilai hematokrit, maka peneliti menyarankan :

1. Kepada para mahasiswa calon peneliti yang mempunyai penelitian tentang manusia disarankan untuk memperhatikan atau sampel diasramakan agar sampel tersebut terkontrol pola makan, istirahat dan aktivitas yang di kerjakan.
2. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa/i olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk memahami manfaat dari mengkonsumsi jus bit terhadap jumlah eritrosit dan nilai hematokrit.