

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Ada perbedaan yang signifikan kadar SGOT dan SGPT antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen, dengan nilai signifikan lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian jus bit selama latihan memiliki pengaruh terhadap kadar SGOT dan SGPT dalam tubuh pada mahasiswa non atlet.

B. Saran

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

1. Kepada para mahasiswa non atlet maupun atlet disarankan untuk mengkonsumsi jus bit untuk meningkatkan antioksidan dalam tubuh sehingga mampu menangkal radikal bebas yang menyebabkan stress oksidatif yang dipicu oleh aktivitas fisik maksimal.
2. Kepada masyarakat luas disarankan mengkonsumsi jus bit dengan dosis kurang lebih 300 ml setiap hari nya untuk meningkatkan pertahanan tubuh dan mencegah serangan radikal bebas didalam tubuh. Masyarakat tidak disarankan untuk meminum jus dengan dosis yang berlebihan dalam satu hari.