# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna (signifikan) dalam pemberian minuman lidah buaya terhadap kadar CRP setelah diberi aktifitas fisik sub-maksimal pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2016.

## B. Saran

1. Kepada mahasiswa ilmu keolahragaan atau bagi yang melanjutkan penelitian ini alangkah baiknya mencari referensi perbandingan dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan.
2. Kepada mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk memahami manfaat dari mengkomsumsi minuman lidah buaya terhadap kadar CRP, dan mencari tumbuhan dan vitamin apa saja yang bisa menghilangkan radikal bebas.

THE Character Building UNIVERSITY