

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Data penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin mahasiswa IKOR UNIMED angkatan 2023 tetap stabil atau tidak dipengaruhi secara signifikan oleh pemberian jus buah naga merah setelah melakukan aktivitas *treadmill* intensitas sedang.

5.2 Saran

1. Untuk pasien mengingat tidak ada nya pengaruh, perlu di pertimbangkan untuk meningkatkan dosis jus buah naga merah yang di berikan atau memperpanjang durasi latihan.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengontrol kondisi, konsumsi, serta aktifitas fisik keseharian sampel di karena kan dapat menyebabkan menurunnya kadar hemoglobin sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal.