

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian jus buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) setelah melakukan *treadmill* dengan intensitas sedang terhadap jumlah trombosit mahasiswa angkatan 2023 IKOR UNIMED.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1). Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah sampel agar hasil penelitian memiliki daya uji statistik yang lebih kuat. Memperpanjang durasi pemberian jus buah naga merah dan mengatur dosis konsumsi secara terukur agar efek fisiologisnya dapat diamati dengan lebih jelas. Menggunakan variasi intensitas latihan (rendah, sedang, dan tinggi) untuk melihat batas intensitas yang mampu memengaruhi sistem trombosit secara signifikan.
- 2). Bagi mahasiswa dan praktisi olahraga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas *treadmill* intensitas sedang aman dilakukan tanpa menyebabkan gangguan signifikan pada kadar trombosit, serta konsumsi jus buah naga merah dapat dijadikan alternatif minuman alami yang membantu proses pemulihan tubuh setelah latihan.
- 3). Bagi masyarakat umum, dianjurkan untuk tetap mengonsumsi buah naga merah sebagai bagian dari pola makan sehat, karena kandungan antioksidannya

berpotensi menjaga kesehatan sel darah dan meningkatkan imunitas tubuh, meskipun efek peningkatan trombositnya tidak signifikan dalam jangka pendek.

- 4). Bagi lembaga pendidikan dan peneliti di bidang keolahragaan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dasar untuk pengembangan kajian lebih lanjut tentang pengaruh makanan fungsional lokal terhadap respon fisiologis dan hematologis setelah aktivitas fisik.



THE
Character Building
UNIVERSITY