

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 Leukosit 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 menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih akurat dan dapat lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain seperti kadar hemoglobin, hematokrit, atau diferensiasi jenis leukosit guna mengetahui pengaruh lebih spesifik dari pemberian jus buah naga merah terhadap sistem imun.
2. Bagi masyarakat, konsumsi jus buah naga merah tetap dapat dijadikan sebagai pilihan minuman sehat karena mengandung antioksidan, vitamin, dan mineral yang baik bagi tubuh, meskipun hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan terhadap peningkatan jumlah leukosit.
3. Bagi pelatih maupun tenaga kesehatan olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bahwa pemberian jus buah naga merah setelah latihan dengan intensitas sedang tidak secara langsung memengaruhi jumlah leukosit, namun tetap bermanfaat dalam membantu pemulihan tubuh dan menjaga keseimbangan nutrisi serta hidrasi setelah berolahraga.