BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat simpulkan bahwa terdapat perbedaan yaitu, peningkatan yang signinifikan antara kadar natrium darah sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang pada mahasiswa ilmu keolahragaan UNIMED angkatan 2015.

B. Saran

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

1. Kepada pelaku olahraga terkhususnya mahasiswa ilmu keolahragaan Unimed di sarankan agar memperhatikan keseimbangan cairan elektrolit tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik intensitas sedang.
2. Kepada penulis selanjutnya yang ingin mengembangkan lebih lanjut penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik intensitas sedang terhadap natrium darah di sarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi ataupun perbandingan agar penelitian selanjutnya mendapat hasil yang lebih maksimal.