

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dilihat dari hasil penelitian dan pembahasan bahwa aktivitas eksentrik seperti *drop-jump* yang dilaksanakan selama 4 hari dan juga pengonsumsi jamu kunyit asam memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar ALT (*Alanine Transaminase*) pada Mahasiswa Ikor 2018 berdasarkan hasil analisis yang dibuktikan melalui hasil olah data dengan menggunakan (*uji Man-Whitney*) untuk melihat pengaruh dari uji sebelumnya dinyatakan bahwa terjadi penurunan hasil rata-rata kadar alt dari kelompok eksperimen sebesar 49,50 U/L menjadi 58,20 U/L pada kelompok kontrol sehingga diperoleh nilai $p < 0,02$ atau nilai $P < 0,05$ sehingga ditarik kesimpulan ada pengaruh penurunan kadar alt antara kelompok perlakuan (diberi jamu kunyit asam) dengan perlakuan kelompok kontrol (air mineral saja), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh terhadap pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan kadar ALT pada Mahasiswa Ikor stambuk 2018.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memiliki saran, yaitu:

- 1) Kepada masyarakat luas ataupun para pembaca, agar tetap rutin mengonsumsi jamu kunyit asam yang dimana ramuan jamu tersebut terbukti dapat menurunkan kadar ALT didalam darah setelah aktivitas eksentrik ataupun aktivitas anaerob lainnya karena terdapat kandungan *curcumin* didalam kunyit sebagai antioksidan alami dan juga terdapat kandungan *kuersetin* didalam asam jawa sebagai anti-inflamasi yang

dapat membantu tubuh untuk menetralsir radikal bebas yang masuk kedalam tubuh.

- 2) Kepada peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan agar sampel penelitian harus tepat sasaran yaitu terhadap orang yang jarang melakukan olahraga serta aktivitas yang dilakukan juga harus benar-benar dilaksanakan sehingga saat melakukan aktivitas eksentrik tersebut tubuh memasuki kondisi stress oksidative dimana radikal bebas telah masuk kedalam tubuh, sehingga saat post-test perubahan penurunan alt lebih meningkat.

