BAB V

SIMPULAN

5.1. Simpulan

Penelitian mengenai perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah olah raga yang dilakukan di malam hari menghasilkan kesimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar hemoglobin yang diperiksa pada 33 responden sebelum melakukan olah raga di malam hari adalah 14,08 g/dL dengan standar deviasi 0,65.
2. Rata-rata kadar hemoglobin yang diperiksa pada 33 responden setelah melakukan olah raga di malam hari adalah 15,13 g/dL dengan standar deviasi 0,64.
3. Ada perbedaan kadar hemoglobin yang bermakna setelah melakukan olah raga di malam hari.

5.2. Saran

Kegiatan olah raga sebaiknya dilakukan pada pagi hari, tidak melakukannya pada malam hari.

http://repository.unimus.ac.id