

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Peneliti telah melakukan penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata kadar *Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase* (SGOT) sebelum aktivitas sebesar 48,97 U/L. Kadar SGOT terendah 40 U/L dan tertinggi 62 U/L.
2. Rata-rata kadar *Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase* (SGOT) sesudah aktivitas sebesar 56,57 U/L. Kadar SGOT terendah 37 U/L dan tertinggi 96 U/L.
3. Ada perbedaan kadar *Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase* (SGOT) sebelum dan sesudah aktivitas dengan $p\text{ value } 0003 < 0,05$.

5.2 Saran

Peneliti memberikan rekomendasi berdasarkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

1. Pasien yang akan menjalani pemeriksaan SGOT disarankan telah beristirahat dengan cukup antara 5 sampai dengan 10 menit dan tidak melakukan aktivitas fisik misal berlari, bersepeda, olah raga sehingga tidak mempengaruhi hasil pemeriksaan SGOT.
2. Untuk penelitian selanjutnya pengambilan sampel untuk pemeriksaan SGOT diberi waktu istirahat lebih dari 5 menit, 10 menit atau 15 menit setelah melakukan aktivitas.

3. Di penelitian selanjutnya pengambilan sampel SGOT di fokuskan pada responden instruktur senam atau pada aktivitas olahraga lain seperti olahraga panahan, renang, bela diri dan yang lainnya yang menggunakan kerja otot sebagai aktivitasnya.

