

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

High intensity interval training (HIIT) secara akut meningkatkan kewaspadaan pada pekerja *shift* malam

5.2 Saran

1. *High intensity interval training* (HIIT) dapat digunakan menjadi salah satu pilihan olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat khususnya oleh pekerja *shift* malam yang susah dalam meluangkan waktu untuk berolahraga sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas dalam pekerjaannya
2. Dalam penelitian selanjutnya sebaiknya dalam pengambilan sampel dilakukan randomisasi jika menggunakan 2 kelompok dengan subjek penelitian yang berbeda, dilakukan uji komparatif dengan kelompok kontrol, memilih satu kelompok usia, dan dapat memakai subjek penelitian dengan jenis pekerja *shift* malam yang lain