

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Simpulan dari penelitian ini adalah:

Olahraga intensitas sedang meningkatkan kadar hemoglobin pada laki-laki dewasa muda di kota Bandung.

#### **5.2 Saran**

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti antara lain:

1. Penelitian menggunakan olahraga dengan intensitas ringan untuk melihat efeknya terhadap kadar hemoglobin.
2. Penelitian dilakukan pada dua kelompok dengan perbedaan durasi yaitu 1 minggu dan 2 minggu.
3. Pengambilan darah ke – 3, satu minggu setelah pengambilan darah ke – 2 tanpa intervensi olahraga.
4. Penelitian dengan ketinggian dari permukaan laut yang lebih rendah dari 768 meter.
5. Penelitian dengan ketinggian dari permukaan laut yang lebih tinggi dari 768 meter.