

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Latihan interval istirahat aktif tidak berpengaruh terhadap derajat stres oksidatif.
2. Latihan interval istirahat pasif tidak berpengaruh terhadap kadar MDA plasma, namun meningkatkan ketahanan tubuh terhadap oksidan (ditandai dengan peningkatan aktivitas enzim SOD eritrosit).
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan interval istirahat aktif dan latihan interval istirahat pasif terhadap derajat stres oksidatif.

#### **7.2. Saran**

Untuk meningkatkan pemahaman tentang pengaruh latihan interval istirahat aktif dan latihan interval istirahat pasif terhadap derajat stres oksidatif, maka perlu dilakukan:

1. Penelitian lebih lanjut tentang pengaruh latihan interval istirahat aktif dan latihan interval istirahat pasif terhadap derajat stres oksidatif, dengan pengulangan pemeriksaan darah sebanyak 3 kali, agar hasil penelitian lebih akurat.
2. Penelitian lebih lanjut tentang pengaruh latihan interval istirahat aktif dan latihan interval istirahat pasif terhadap derajat stres oksidatif dengan menggunakan sampel yang sama, antara kedua kelompok latihan tersebut. Agar mengetahui perbedaan pengaruh latihan pada tiap individu.