#### BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata kadar leukosit total sebelum dan sesudah diberikan intervensi *jogging*. Perbedaan tersebut berupa peningkatan kadar leukosit total yang menandai terdapat pengaruh *jogging* terhadap kadar leukosit total pada kelompok mahasiswa angkatan 2013 FK UNILA.

#### 5.2 Saran

#### 1. Bagi kelompok masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan secara objektif mengenai pentingnya olahraga untuk meningkatakan sistem imun secara akut dan sebagai pedoman dalam melakukan olahraga agar dapat berjalan sesuai target dan tidak merusak fisiologis dari tubuh.

#### 2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai upaya pedoman program latihan fisik dalam rangka meningkatkan kesehatan, memberi sosialisasi pada masyarakat luas pentingnya latihan intensitas sedang

sebagai program yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bila dilakukan secara teratur dengan intensitas tertentu.

# 3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri dalam melaksanakan penelitian tentang perubahan fisiologi tubuh pada orang yang melakukan latihan intensitas sedang khususnya perubahan leukosit total.

## 4. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dalam penelitian selanjutnya.