

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi pustaka yang dilakukan pada 10 jurnal dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari 10 jurnal yang telah nilai limfosit pada subjek yang melakukan puasa ramadan berada pada rentang  $2.06 \pm 0.52 \times 10^9/L - 2.61 \pm 0.52 \times 10^9/L$ , atau 26.23% -  $60.80 \pm 7.10\%$  dan didapatkan rata-rata  $2023 \pm 486$  mcL atau  $2661.94 \pm 617.53$  mm<sup>3</sup>
2. Didapatkan enam jurnal yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan terhadap nilai limfosit pada sampel yang melakukan puasa ramadan dengan  $p=0.042$  dan  $p<0.001$  dan empat jurnal menyatakan tidak adanya pengaruh yang signifikan terhadap nilai limfosit pada sampel yang melakukan puasa ramadan dengan  $p=0.06$  dan  $p> 0.05$ .
3. Perbedaan hasil penelitian dapat terjadi akibat adanya faktor-faktor lain yang tidak bisa dikontrol seperti faktor nutrisi, perbedaan aktivitas fisik dan kondisi imunologi.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil studi pustaka yang dilakukan pada 10 jurnal disarankan untuk:

Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai sel imunitas lainnya (jumlah neutrofil, monosit) mengingat masih terbatasnya hasil penelitian mengenai pengaruh puasa ramadan terhadap sel-sel imun.