

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang perbandingan jenis leukosit dan Laju Endap Darah (LED) pada perempuan dewasa muda dengan obesitas *pre* dan *post circular exercise*, dapat disimpulkan:

1. Distribusi frekuensi hitung jenis leukosit *pre* yaitu mean basofil *pre exercise*, sebesar 0,00 %, mean eosinofil *pre exercise* adalah 1,10 %, neutrofil stab *pre exercise*, mean sebesar 2,57 %, pada neutrofil segmen *pre exercise* mean sebesar 71,37 %, Pada limfosit *pre exercise* mean sebesar 20,37 %, monosit *pre exercise* mean sebesar 5,10 %. Distribusi frekuensi hitung jenis leukosit *post exercise* basofil mean sebesar 0,00 %, mean eosinofil *post exercise* sebesar 1,26 %, neutrofil stab *post exercise* mean sebesar 5,31 %, neutrofil segmen *post exercise* mean sebesar 67,37 %, limfosit *post exercise* mean sebesar 17,16 % dan monosit *post exercise* mean sebesar 8,52 %.
2. Distribusi frekuensi hitung Laju Endap Darah *pre* dan *post exercise* yaitu mean *pre exercise* adalah 21,68 mm/jam dan *post exercise* adalah 19,47 mm/jam.
3. Parameter jenis leukosit *pre* dan *post* neutrophil stab dan monosit *pre* dan *post exercise* terdapat ada perbedaan pada nilai netrofil stab dengan p- value 0,0109 ($p < 0,05$) dan monosit p- value 0,0060 ($p < 0,05$). Parameter jenis leukosit *pre* dan *post exercise* basofil, eosinophil, neutrofil segmen, limfosit *pre* dan *post circular exercise* tidak terdapat perbedaan pada nilai basofil p- value 0,0000 ($p > 0,05$), eosinophil p- value = 0,8740 ($p > 0,05$), neutrofil segmen 0,0562 ($p > 0,05$), limfosit 0,1208 ($p > 0,05$).
4. Parameter Laju Endap Darah *pre* dan *post exercise* didapatkan p- value 0,4522 ($p > 0,05$) tidak terdapat perbedaan dengan *pre* dan *post circular exercise*.

B. Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar menggunakan jumlah responden yang lebih banyak dan memperpanjang waktu latihan *circular exercise*, supaya hasil penelitian bisa lebih akurat dan menggambarkan kondisi yang sebenarnya.
2. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan pemeriksaan lain, seperti kadar lemak tubuh atau zat yang menandakan peradangan (seperti IL-6 atau TNF- α), agar hasil penelitian bisa lebih lengkap.
3. Selama latihan dilakukan, sebaiknya diperhatikan juga pola makan, waktu tidur, dan tingkat stres, karena semua itu bisa memengaruhi hasil pemeriksaan darah seperti jumlah leukosit dan LED.