

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Pemberian aktivitas fisik maksimal berupa renang selama 30-60 menit sebanyak 1 kali menurunkan aktivitas antioksidan total darah secara signifikan pada kelompok aktivitas fisik maksimal jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.
2. Pemberian ekstrak tape ubi ungu 3,5 ml/hari selama 7 hari meningkatkan aktivitas antioksidan total darah secara signifikan pada kelompok perlakuan yang diberikan ekstrak tape ubi ungu dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3. Pemberian ekstrak tape ubi ungu 3,5 ml/hari selama 7 hari meningkatkan aktivitas antioksidan total darah secara signifikan setelah aktivitas fisik maksimal jika dibandingkan dengan kelompok aktivitas fisik maksimal tanpa ekstrak tape ubi ungu.

7.2 Saran

1. Perlu Studi konsumsi antosianin pada tikus dan manusia dengan subyek sehat untuk mengetahui proses katabolisme utama antosianin, untuk memperjelas perjalanan antosianin dalam tubuh dan untuk memahami jalur utama penyerapan

2. Perlu penelitian pendahuluan untuk membandingkan kandungan antioksidan seperti antosianin pada ubi ungu dengan tape ubi ungu. Selain itu perlu dilakukan uji fitokimia pada hasil ekstraksi untuk mengetahui kandungan antioksidan yang terdapat pada hasil ekstrak.