

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Olahraga dapat meningkatkan jumlah eritrosit dan kadar hemoglobin pada anak-anak usia sekolah dasar di daerah endemik GAKI. Peningkatan jumlah eritrosit tidak signifikan secara statistik setelah dilakukannya olahraga dengan permainan anak-anak berdurasi 20-30 menit dilakukan lima kali seminggu selama enam minggu, sedangkan kadar hemoglobin mengalami peningkatan secara signifikan.

B. SARAN

1. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan jumlah responden yang lebih banyak dan dilakukan randomisasi agar responden lebih mewakili populasi yang dituju dan mengurangi bias.
2. Penelitian selanjutnya sebaiknya juga mengambil data yang dapat merepresentasikan endemisitas wilayah yang dipakai, seperti konsentrasi iodium urin.
3. Penelitian selanjutnya sebaiknya juga mengambil data yang menilai status tiroid dan mendiagnosis hipotiroidisme, semisal menggunakan Billewicz *score* atau menilai kadar T₄ dan T₃ pada seluruh responden.

4. Peneliti selanjutnya sebaiknya memberikan intervensi olahraga lebih lama dan intensitas olahraga ditentukan dengan cara yang lebih pasti, semisal menggunakan formula Karvonen.
5. Peneliti selanjutnya sebaiknya juga melihat parameter sel darah merah yang lain, seperti hematokrit, MCV, dan MCH untuk mengetahui secara lebih pasti adaptasi yang terjadi setelah dilakukannya olahraga.
6. Peneliti selanjutnya sebaiknya mencari jenis olahraga yang lebih menyenangkan dan disukai oleh anak-anak, tetapi tetap memerhatikan intensitas olahraga yang ingin dicapai.
7. Bagi institusi sekolah, lebih baik jika olahraga dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu karena terbukti baik bagi kesehatan.