

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *Moringa oleifera* terhadap Interleukin 6 dan Tnf- α pada hewan coba tikus galur wistar. Dari analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata kelompok kontrol dengan kelompok moringa.

Selanjutnya terdapat pengaruh yang signifikan endurance training terhadap Interleukin 6 dan Tnf- α pada hewan coba tikus galur wistar. Dari analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata kelompok kontrol dengan kelompok exercise.

Untuk indikasi selanjutnya, terdapat pengaruh kombinasi *Moringa oleifera* dan endurance training terhadap Interleukin 6 dan Tnf- α pada hewan coba tikus galur wistar. Dari analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata kelompok kontrol dengan kelompok lainnya.

5.2 Implikasi

Implikasi pada penelitian kali ini salah satunya bagi para pelaku olahraga, baik itu rekreasi maupun prestasi; atlet, pelatih maupun instruktur olahraga. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari *moriga oleifera* untuk mengurangi proses peradangan yang disebabkan latihan intensitas tinggi.

Bagi para pelaku olahraga rekreasi, hasil penelitian bisa dimanfaatkan dengan mengonsumsi *moriga oleifera* secara rutin sebab dapat mempercepat proses recovery jika mengalami inflamasi otot setelah melakukan kegiatan olahraga. Bagi para pelaku olahraga prestasi, hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan juga dengan mengonsumsi *moriga oleifera* secara rutin sebab dapat mempercepat proses recovery inflamasi otot yang disebabkan oleh kegiatan olahraga dan latihan dengan intensitas tinggi.

Bagi para peneliti khususnya dalam bidang sport nutrition, hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai suatu acuan dalam memperkaya hasil riset terkait dengan potensi *moriga oleifera* sebagai salah satu ergonic aids.

5.3 Rekomendasi

Hasil dari penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi khususnya terkait pada metode dan prosedur penelitian, dimana bisa dijadikan sebagai pertimbangan penelitian di masa depan. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel langsung kepada manusia, dan juga pemberian dosis yang diberikan dengan dosis *low, moderate, dan high*.