

BAB VI

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

1. Terdapat peningkatan kadar CD4 sesudah latihan fisik 1 minggu dan penurunan kembali setelah latihan 2 minggu.
2. Terdapat peningkatan kadar CD8 sesudah latihan fisik 1 minggu dan penurunan kembali setelah latihan 2 minggu.
3. Terdapat peningkatan rasio CD4/CD8 sesudah latihan fisik 1 minggu dan 2 minggu.

6.2. Saran

1. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat menghambat penurunan CD4 dan CD8 akibat aktivitas fisik yang berlebihan.
2. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai perubahan kadar CD4, CD8 dan Rasio CD4/CD8 pada aktifitas fisik setelah 4 minggu.
3. Perlu pemeriksaan imunitas seluler (CD4 dan CD8) sebelum melaksanakan latihan dasar komando.

