

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan senam *aerobic mix impact* selama 45 menit memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan berlebih (*overweight*) di *Unimed Healthy Community*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki beberapa saran, yaitu :

1. Bagi sampel yang telah mengikuti senam *aerobic mix impact* dalam penelitian ini, dapat melanjutkan senam ini kembali untuk menurunkan berat badannya.
2. Bagi masyarakat yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) dianjurkan untuk melakukan senam *aerobic mix impact* selama 45 menit karena memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan berat badan.
3. Bagi pembaca dapat menambah wawasan terkait senam *aerobic mix impact* dan dampaknya terhadap penurunan berat badan berlebih (*overweight*).