

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwasannya nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,003 < 0,05$ maka ada pengaruh latihan dengan penggunaan aplikasi Kelas *Fitness* terhadap tingkat kebugaran ibu PKK Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai. Sehingga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani ibu PKK dapat diberikan latihan yang terstruktur melalui aplikasi Kelas *Fitness*. Meskipun begitu, keterbatasan waktu penelitian menyebabkan peningkatan kebugaran yang terjadi tidak terlalu signifikan. Akan tetapi, integrasi antara aplikasi Kelas *Fitness* dan struktur sosial PKK telah terbukti dapat menciptakan model intervensi kesehatan komunitas yang berkelanjutan, efektif, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi informasi.

5.2 Saran

Berdasarkan keterbatasan yang ada pada penelitian ini, maka peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah durasi penelitian guna melihat adaptasi kronis sistem tubuh dan menggunakan alat kontrol intensitas yang lebih presisi seperti *heart rate monitor* atau *smartwatch*. Penelitian selanjutnya juga perlu mengkaji kaitan antara asupan gizi spesifik (seperti zat besi dan protein) dengan kecepatan peningkatan pada kelompok wanita dewasa obesitas.