

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan:

1. Agar para lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik yang rutin untuk menjaga kesehatan kardiorespirasi.
2. Agar pihak Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara dapat melaksanakan program kegiatan aktivitas fisik rutin bagi para lansia yang didasarkan pada kemampuan para lansia untuk menjaga kesehatan kardiorespirasi para lansia.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan informasi bagi para pembaca terkhusus mahasiswa Ilmu Keolahragaan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi.