BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik terhadap kadar kolesterol pada pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat pengaruh senam aerobik terhadap kadar kolesterol pada pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi saran yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik terhadap kadar kolesterol pada pasien Klinik Harapan Bunda Medan diharapkan kepada pelatih maupun instruktur senam terus memperhatikan kebutuhan pasien maupun anggota senamnya masing-masing.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau instruktur olahraga senam agar memperhatikan senam maupun gerakannya yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pasien dan anggotanya.
4. Kepada para instruktur agar memperhatikan efesiensi gerakan dan tujuan dari gerakan senam itu sendiri.