

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana yang telah diuraikan pada Bab IV, maka kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik terjadwal di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan dilaksanakan satu kali dalam seminggu berupa senam aerobik yang dibimbing oleh instruktur.
2. Aktivitas fisik mandiri di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan dilakukan pada sore hari dan dilakukan secara mandiri oleh penerima manfaat.
3. Terdapat peningkatan CD4 terhadap 4 orang penerima manfaat setelah berada 2 bulan di Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan.

#### B. Saran

Sebagaimana kesimpulan yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Balai Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Human Immunodeficiency Virus “Bahagia” di Medan perlu adanya aktivitas fisik yang terjadwal 3 kali dalam seminggu seperti bersepeda, berjalan, jogging dengan intensitas 50-85% dan setiap sesi 20-60 menit ataupun latihan beban dengan

memfokuskan target otot besar. Selain itu aktivitas fisik yang diberikan tidak monoton sehingga penerima manfaat tidak bosan melaksanakannya.

2. Untuk orang dengan HIV perlunya aktivitas fisik 3 kali dalam seminggu seperti bersepeda, berjalan, jogging ataupun latihan beban dengan intensitas 50-85% dan setiap sesi 20-60 menit ataupun latihan beban dengan memfokuskan target otot besar yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi fisik yang menurun dan juga meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Kepada peneliti berikutnya, penelitian ini sebagai informasi awal untuk dapat ditindaklanjuti dalam bentuk penelitian yang lebih luas lagi sehingga dapat menambah wawasan ilmiah.