

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

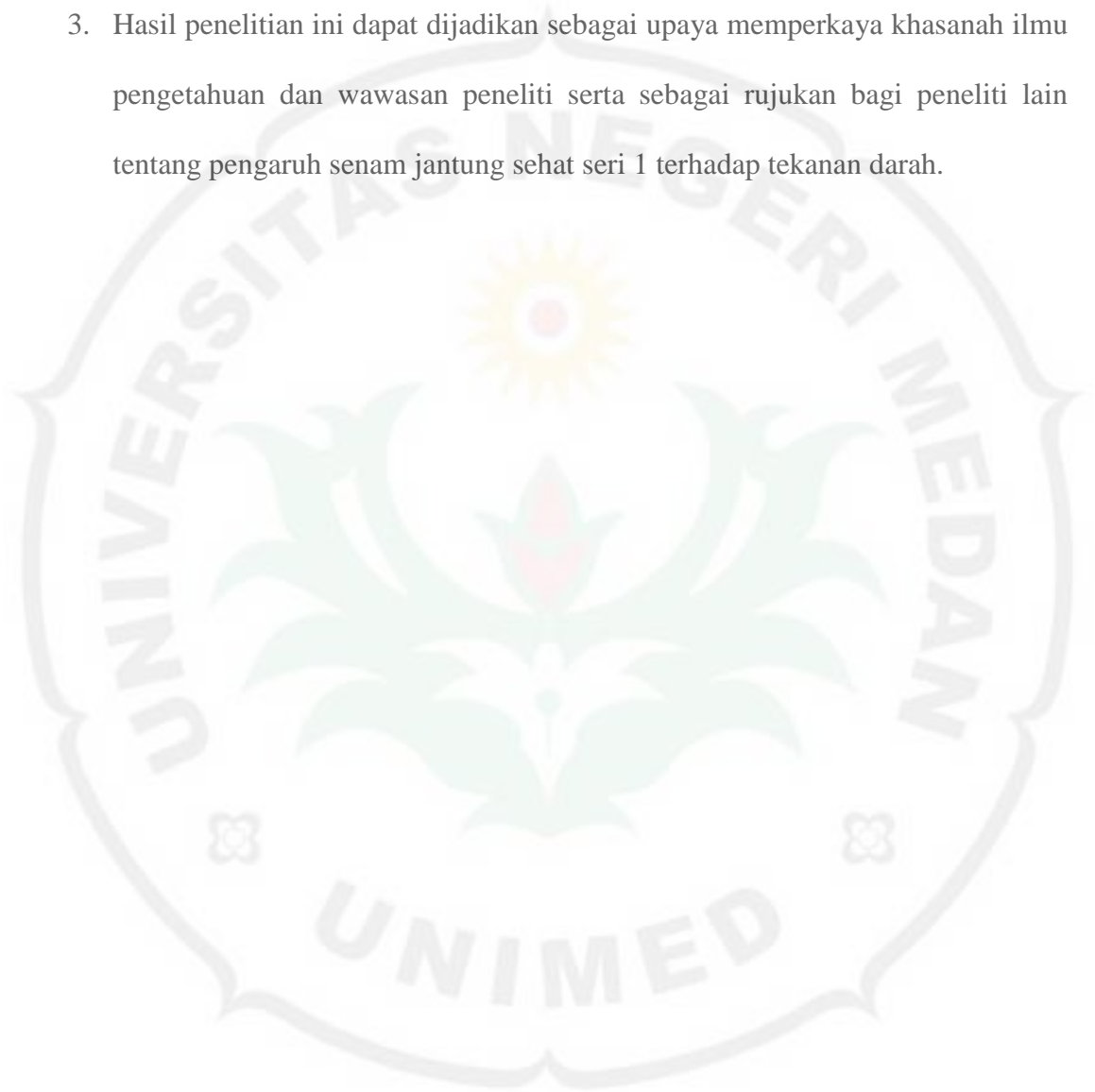
1. Ada pengaruh senam jantung sehat seri 1 terhadap tekanan darah pada peserta Klub Jantung Sehat lansia Telkom Lumbuk Pakam Deli Serdang.
2. Ada pengaruh senam jantung sehat seri 1 terhadap denyut nadi istirahat pada peserta Klub Jantung Sehat lansia Telkom Lumbuk Pakam Deli Serdang.

B. Saran

Dari kesimpulan penelitian di atas, maka beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan masukan para pembaca dan masyarakat akan arti penting olahraga seperti senam jantung sehat seri 1 terhadap kesehatan tubuh.
2. Agar para lansia di Klub Jantung Sehat lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang dapat secara rutin melaksanakan senam jantung sehat seri 1 untuk mengontrol tekanan darah sehingga tetap normal.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan wawasan peneliti serta sebagai rujukan bagi peneliti lain tentang pengaruh senam jantung sehat seri 1 terhadap tekanan darah.



THE
Character Building
UNIVERSITY