

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data pada penelitian gambaran semam aerobik terhadap tekanan darah di asrama Unjaya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum melakukan senam aerobik yang dilakukan 68 mahasiswi yang akan mengikuti senam yaitu 26 subjek mempunyai tekanan darah rendah 39 subjek dengan tekanan darah normal dan 3 subjek dengan tekanan darah tinggi.
2. Tekanan darah 15 menit setelah senam aerobik dilakukan dengan 68 subjek dengan hasil 17 subjek mempunyai tekanan darah rendah, 50 subjek dengan tekanan darah normal, dan 1 subjek dengan tekanan darah tinggi.
3. Tekanan darah 30 menit setelah senam aerobik dilakukan dengan 68 subjek dengan hasil 12 subjek mempunyai tekanan darah rendah, 55 subjek dengan tekanan darah normal, dan 1 subjek dengan tekanan darah tinggi.

B. Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya antara lain:

1. Bagi institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan terkait dengan gambaran senam aerobik terhadap tekanan darah, khususnya untuk ingin mengetahui lebih dalam tentang topik ini dapat memodifikasi variable-variabel yang berkaitan dengan penelitian dan lebih rinci, sehingga lebih bervariasi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Pihak Asrama Unjaya

Asrama Unjaya di harapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran informasi adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah

melakukan senam aerobik yang rutin dilakukan oleh penghuni Asrama Unjaya, dengan adanya senam ini diharapkan dapat membantu mahasiswi penghuni asrama Unjaya untuk menjaga Kesehatan badan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian di lokasi lain, agar dapat menambah ilmu pengetahuan dan berbagi variasi penelitian pada program studi bank darah. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian lain untuk mengumpulkan data, karena dalam penelitian ini menggunakan data primer berupa wawancara, observasi dan pemeriksaan langsung, namun pada penelitian selanjutnya bisa menggunakan data sekunder berupa laporan yang sudah ada.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU
YOGYAKARTA