

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadar kolesterol total sebelum senam didapatkan rata-rata 202,5 mg/dL dan sesudah senam rata-rata kadar kolesterol 201,4 mg/dL
2. Tekanan darah sistole sebelum senam didapatkan rata-rata 122,3 mmHg dan sesudah senam rata-rata tekanan darah systole menjadi 118,3 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sebelum senam 74,7 mmHg dan sesudah senam menjadi 72 mmHg.
3. Terdapat perbedaan kadar kolesterol total dan tekanan darah sebelum dan sesudah senam pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat disampaikan penulis adalah:

1. Masyarakat khususnya lansia dan masyarakat umum diharapkan: mengikuti kegiatan senam lansia secara rutin minimal dua kali seminggu sebagai bagian dari gaya hidup sehat dalam rangka mencegah peningkatan kadar kolesterol dan tekanan darah.
2. Petugas kesehatan dan kader posyandu lansia, diharapkan agar terus mengedukasi dan memfasilitasi kegiatan senam lansia secara berkelanjutan, serta

memberikan pemantauan kesehatan secara rutin, terutama terhadap kadar kolesterol dan tekanan darah lansia.

3. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menambah variabel lain seperti kadar LDL, HDL, atau trigliserida, serta menambah durasi dan intensitas senam untuk melihat pengaruh jangka panjang terhadap kesehatan lansia.