

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden mayoritas berusia 19-28 tahun sebanyak 36 responden (50.7%), berjenis kelamin laki laki sebanyak 38 orang (53.5%), berpendidikan lulusan Perguruan Tinggi sebanyak 40 orang (56.3%) dan Jenis Pekerjaan dibidang swasta sebanyak 37 orang (52.1%).
2. Berdasarkan tingkat pengetahuan 71 responden tentang Senam Aerobik Pencegahan Hipertensi diperoleh berpengetahuan baik sebanyak 19 orang (26.8%)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, adapun saran dari peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan mampu menerapkan hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam aerobik secara mandiri dan rutin sehingga dapat dijadikan pencegahan untuk timbulnya masalah kesehatan salah satunya pencegahan hipertensi di rumah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Senam Aerobik Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat ini dapat dikembangkan lebih menyeluruh dan dapat diminati.