

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat ditarik simpulan bahwa :

1. Intensitas latihan peserta senam aerobik di Hawa Gym Tohpati tergolong dalam intensitas latihan kurang sebanyak 13 orang (62%) dan intensitas latihan baik sebanyak 8 orang (38%). Pengaturan diet peserta senam yang tergolong dalam pengurangan energi sehari kurang sebanyak 4 orang (19%) dan pengurangan energi sehari baik sebanyak 17 orang (81%). Serta penurunan berat badan peserta senam aerobik dalam katagori kurang sebanyak 5 orang (23,8%), penurunan berat badan baik sebanyak 15 orang (71,4%) dan penurunan berat badan lebih sebanyak 1 orang (4,8%).
2. Tidak ada hubungan antara intensitas latihan terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik di Hawa Gym Tohpati ($p = 0,972$).
3. Ada hubungan antara pengaturan diet terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik di Hawa Gym Tohpati ($p = 0,002$).
4. Ada hubungan antara intensitas latihan dan pengaturan diet terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik di Hawa Gym Tohpati ($p = 0,033$).

B. Saran

1. Diharapkan bagi peserta senam aerobik di Hawa Gym Tohpati untuk melanjutkan kegiatan senam sesuai dengan takaran latihan yang dianjurkan yakni frekuensi latihan cukup 3-5 kali seminggu, frekuensi latihan yang terlalu sering tanpa jeda hari dapat menyebabkan kelelahan otot dengan durasi 30-60 menit setiap kali senam dan intensitas latihan inti 65%-75% detak jantung maksimal. Melaksanakan takaran latihan senam aerobik yang diimbangi dengan pengaturan asupan energi dapat membantu penurunan berat badan secara efektif.
2. Bagi peneliti lain untuk selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menganalisis semua variabel yang terkait dengan takaran latihan aerobik (FITT) dan dengan rancangan yang berbeda yaitu menggunakan case-control serta sampel yang lebih besar. Dalam pengukuran intensitas latihan dengan mengukur denyut nadi menggunakan alat bantu ukur atau seseorang yang sudah ahli di bidangnya, sehingga hasil penelitian lebih akurat.