

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan Setelah bersepeda Selama 30 menit berefek terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik yang meningkat pada Pra Lansia di Anggota Klub Sobat Gowes Bekasi

B. Saran

Dari hasil penelitian ini ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Perlunya pengaturan kecepatan pada saat bersepeda untuk mengukur waktu yang sudah berjalan.
2. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang sama agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti perbedaan waktu istirahat, kesiapan sample untuk melakukan penelitian.

3. Mensosialisasikan kepada seluruh Anggota Klub Sobat Gowes Bekasi dapat melakukan olahraga bersepeda dapat berpengaruh kepada perubahan tekanan darah.
4. Sebaiknya kerja bersepeda yang biasa dilakukan oleh Pra Lansia di Anggota Klub Sobat Gowes Bekasi dan masyarakat pada umumnya sekarang ini mengacu pada kaidah – kaidah yang ada mulai dari kecepatannya sampai kepada fase-fase dalam melakukan bersepeda tersebut, agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.
5. Bagi yang melakukan penelitian yang serupa , sebaiknya dibuat perbandingan perubahan tekanan darah antara sampel yang bersepeda selama 30 menit dengan sampel yang tidak bersepeda selama 30 menit.

