BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan senam jantung sehat terhadap 20 anggota klib jantung sehat Mitra Pegangsaan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat perubahan signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah latihan senam jantung sehat dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

B. Saran

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

- Kepada anggota senam jantung sehat Mitra Pegangsaan untuk mempertahankan latihan selama 3 kali seminggu agar kesehatan menjadi baik dan stabil.
- Kepada anggota senam jantung sehat Mitra Pegangsaan untuk melakukan pengecekan rutin kesehatan misalnya tekanan darah, karena itu penting mengetahui perkembangan kesehatan anggotanya.