

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teroris, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. *Zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar LDL pada kelompok BMI *overweight member Muscle Academy Gym (MAG)*. Dengan rata-rata penurunan sebesar 6,2 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 12,65.
2. *Zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar LDL pada kelompok BMI normal *member Muscle Academy Gym (MAG)*. Dengan rata-rata penurunan sebesar 3,8 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 7,04.
3. *Zumba dance* selama 60 menit memberikan penurunanan pada kelompok BMI *overweight* sebesar *selama* 60 menit memberikan penurunan pada kelompok BMI *overweight* sebesar 6,2 mg/dL lebih banyak dibanding dengan kelompok BMI normal dengan nilai t-hitung 12,65.

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. *Zumba dance* bisa menjadi salah satu alternatif olahraga khususnya latihan aerobik yang menyenangkan dan menyehatkan.
2. *Zumba dance* salah satu olahraga yang berguna untuk menjaga berat badan tetap ideal dan sebagai pengontrol kadar LDL dengan syarat olahraga teratur minimal 60 menit dalam sehari.
3. *Zumba dance* selama 60 menit memberikan pengaruh lebih terhadap penurunan kadar LDL kepada kelompok BMI *overweight*, maka disarankan kepada yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) untuk melakukan *zumba dance* selama 60 menit dalam pengontrol kadar LDL.