

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, profil tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan energi pada penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang, Jakarta Timur adalah sebagai berikut :

1. Nilai rata – rata daya tahan jantung paru adalah 53,58 poin yang termasuk dalam kategori kurang. Kemudian nilai rata – rata untuk daya tahan otot adalah 15,65 kali yang termasuk dalam kategori kurang. Kemudian nilai rata – rata kekuatan otot yang diukur saat menarik adalah 23,78 kg dan saat mendorong adalah 19,89 kg yang keduanya termasuk dalam kategori kurang. Dan nilai rata – rata fleksibilitas adalah 12,69 cm yang termasuk dalam kategori sedang. Serta nilai rata – rata komposisi tubuh adalah 23,48 kg/m<sup>2</sup> yang termasuk dalam kategori normal. Dari hasil – hasil tersebut, diketahui bahwa 3 komponen termasuk dalam kategori kurang, dan dua komponen sedang dan normal. Jadi, tingkat kebugaran jasmani penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur termasuk dalam kategori kurang.
2. Tingkat kecukupan energi penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur adalah sebagai berikut : defisit tingkat berat ada 17

orang, defisit tingkat sedang ada 2 orang, defisit tingkat ringan ada 2 orang, normal ada 2 orang, dan kelebihan tidak ada. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecukupan energi penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur memiliki nilai rata-rata 61,95% yang termasuk dalam kategori defisit tingkat berat.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki beberapa saran untuk berbagai pihak yang berkepentingan, yaitu :

1. Kesehatan jasmani penghuni Tower C pada khususnya dan penghuni Rusunawa Pulo Gebang harus ditingkatkan dengan rutin berolahraga.
2. Agar pengelola Rusunawa dan Pemda DKI Jakarta menyediakan fasilitas olahraga di setiap Rusunawa yang ada di Jakarta dan juga lapangan pekerjaan untuk penghuni Rusunawa.
3. Kecukupan energi penghuni Tower C pada khususnya dan penghuni Rusunawa Pulo Gebang pada umumnya harus dipenuhi dengan menyeimbangkan kalori yang masuk dengan kalori yang keluar
4. Agar diadakan pendidikan terhadap seluruh penghuni Rusun mengenai pentingnya kesehatan jasmani dan kecukupan energi untuk menunjang aktivitas sehari – hari.