

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoretis, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah di lakukan. maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Perlakuan senam aerobik *low impact* mengalami peningkatan kadar HDL pada lansia panti sosial tresna werdha budhi dharma bekasi. Dengan jumlah rata-rata 5,8 mg/dl dan nilai t-hitung sebesar 6,591.
2. Perlakuan mengkonsumsi minyak zaitun mengalami peningkatan kadar HDL pada lansia panti sosial tresna werdha budhi dharma bekasi dengan jumlah 2,5 mg/dl dan t-hitung sebesar 3,704.
3. Perlakuan senam aerobik *low impact* lebih banyak mengalami peningkatan sebesar 3,3 mg/dl dibandingkan dengan mengonsumsi minyak zaitun selama 7 hari dengan nilai t-hitung 2,973.

## B. Saran

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

1. Kepada anggota Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi perlu ditingkatkan lagi dalam melaksanakan kegiatan aktivitas fisik, senam aerobik *low impact* sebagai salah satu upaya pengontrol kadar HDL dalam darah dan bagi pengurus Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi agar mengolah makanan dengan menggunakan minyak zaitun.
2. Bagi masyarakat disarankan untuk lebih mengontrol kesehatannya dengan berolahraga teratur dan mengontrol pola makan sehari-hari.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian selanjutnya apa bila ingin meneliti seperti ini bisa mengambil sampel dengan mengkonsumsi sambil melakukan senam aerobik *low impact*.