

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara olahraga aerobik terhadap tekanan intraokular.
2. Terdapat penurunan tekanan intraokular sebesar 0,48 mmHg pada kelompok olahraga aerobik, walaupun tidak signifikan secara statistik.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Disarankan untuk masyarakat untuk selalu menjaga pola hidup yang sehat agar fungsi fisiologis tubuh dapat berfungsi normal. Pola hidup sehat ini harus dimulai sedini mungkin. Pola hidup sehat dapat dimulai dengan olahraga aerobik yang teratur dengan intensitas yang mampu kita lakukan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik secara kualitas dan kuantitas. Secara kualitas, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tidak hanya melihat olahraga aerobiknya saja tapi dapat membedakan olahraga aerobik berdasarkan intensitasnya dengan tekanan intraokular. Secara

kuantitas, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek penelitian yang lebih luas.