

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji analisis statistik dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara olahraga anaerobik terhadap tekanan intraokuler dengan  $p > 0,05$  dengan nilai 0,699.

#### **B. Saran**

##### 1. Saran bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat bagaimana cara menjaga tekanan intraokuler dalam rentang nilai normal guna mencegah komplikasi tekanan intraokuler yang tinggi berupa glaucoma.

##### 2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh olahraga anaerobik terhadap tekanan intraokuler dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pada tekanan intraokuler.