

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tekanan darah antara PNS yang rutin olahraga dan PNS yang tidak olahraga tetapi tidak berbeda secara bermakna.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Ilmu Kedokteran

Menambah referensi tentang perbedaan kualitas tekanan darah dengan menggunakan variabel yang lebih bervariasi.

##### 2. Bagi peneliti lainnya

Bagi peneliti lainnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan lebih dispesifikkan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tekanan darah.