

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara puasa Ramadhan terhadap tekanan intraokular.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Disarankan untuk masyarakat selalu memenuhi asupan energi yang cukup, mengelola waktu dalam melakukan aktifitas fisik maupun istirahat, dan mengatur pola aktifitas pada bulan Ramadhan dengan tujuan menjaga fungsi fisiologis tubuh dapat berfungsi secara normal. Perlu diperhatikan juga kebutuhan nutrisi untuk menjaga tubuh dalam keadaan sehat dalam menjalani puasa Ramadhan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik secara kualitas maupun kuantitas. Secara kualitas, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tanpa hanya mengambil satu kali data dalam puasa Ramadhan, tetapi melakukan

pengecekan ketika di pertengahan puasa Ramadhan dan akhir puasa Ramadhan. Dan untuk menghasilkan data yang lebih akurat, diperlukan data pelengkap seperti berat badan, intensitas aktifitas, dll. Secara kuantitas, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek penelitian yang lebih luas.