

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan frekuensi denyut nadi pada lansia beraktivitas senam rutin dengan lansia tanpa senam. Senam lansia akan memengaruhi frekuensi denyut nadi pada lansia sehingga cenderung dalam rentang frekuensi normal.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pertimbangan bagi instansi kesehatan maupun panti wredha dalam melaksanakan program senam lansia.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang standarisasi komponen senam lansia seperti jenis gerakan, frekuensi, durasi dan intensitas senam lebih terperinci serta komprehensif untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih aplikatif.