

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan maka disimpulkan

- a. Rata-rata usia responden 35 tahun dan usia termuda 19 tahun usia tua 51 tahun
- b. Rata-rata jumlah eritrosit 4.148.666 dan yang terendah 3.370.000 yang tertinggi 4.830.000
- c. Rata-rata lama waktu senam 1,7 jam dan yang tercepat 1 jam yang terlama 1,5 jam

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti ingin memberi saran kepada berbagai pihak yang terkait, antara lain :

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat disarankan terutama pesenam aerobik untuk menjaga keseimbangan tubuh, olahraga yang cukup sehingga tidak membuat tubuh kita menjadi stress dan dapat menyebabkan *overtraining*.

2. Bagi Institusi Akademik

Diharapkan nantinya dapat digunakan sebagai masukan referensi yang akan berguna bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu terutama mahasiswa Analis Kesehatan tentang pemeriksaan jumlah eritrosit pada wanita sesudah senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu serta dapat melanjutkan penelitian ini ditempat yang berbeda dan meneliti sampel yang berbeda.

3. Bagi Peneliti Lain

Dibutuhkan suatu penelitian lebih lanjut dimana melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, jangkauan umur yang lebih luas, dan kriteria yang lebih spesifik untuk lebih memahami jumlah eritrosit pada pesenam aerobik.

