

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi nilai hematokrit pada orang senam aerobik di sanggar rini aerobik adalah sebagian besar memiliki nilai hematokrit yang rendah (54,29%).

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai masukan referensi yang akan berguna bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu khususnya mahasiswa Jurusan Analis Kesehatan tentang pemeriksaan Kadar Hematokrit pada Orang Senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu serta dapat melanjutkan penelitian ini ditempat yang berbeda dan meneliti sampel yang berbeda.

2. Bagi Masyarakat Terutama Peserta Senam

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

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya peneliti selanjutnya agar menganalisa dan mencari lebih dalam lagi mengenai hubungan senam aerobik dan hematokrit,

dengan memperbanyak sampel dan karakteristik misalnya usia, lama durasi senam, dan pola makan serta menambahkan responden pembandingan.

