

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan tekanan darah rata-rata yaitu meningkat selama olahraga. Setelah 15 menit olahraga selesai tekanan darah rata-rata menurun. Secara statistik tidak bermakna, tetapi belum sampai pada titik sebelum olahraga sebelum olahraga
2. Terdapat perbedaan frekuensi denyut nadi yaitu meningkat selama olahraga. Setelah 15 menit olahraga selesai frekuensi denyut nadi menurun. Secara statistik tidak bermakna, tetapi belum sampai pada titik sebelum olahraga sebelum olahraga.
3. Terdapat perbedaan frekuensi denyut nadi yaitu meningkat selama olahraga. Setelah 15 menit olahraga selesai frekuensi denyut nadi menurun. Secara statistik tidak bermakna, tetapi belum sampai pada titik sebelum olahraga.
4. Terdapat perbedaan frekuensi napas yaitu meningkat selama olahraga. Setelah 15 menit olahraga selesai frekuensi denyut nadi menurun. Secara statistik tidak bermakna, tetapi belum sampai pada titik sebelum olahraga.

7.2 Saran

1. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan lama waktu yang diperlukan untuk kembalinya tanda-tanda vital setelah berolahraga ke nilai sebelum berolahrag

