

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar peserta senam memiliki kadar hemoglobin normal.
2. Sebagian besar peserta senam teratur dalam melakukan senam aerobik.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan senam dengan kadar hemoglobin pada peserta senam aerobik.

7.2 Saran

1. Akademisi dan peneliti lain
Perlu penelitian lanjut mengenai faktor –faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada peserta senam.
2. Masyarakat
Disarankan masyarakat agar melakukan senam aerobik secara teratur sehingga dapat mempertahankan kadar hemoglobin yang normal.

