

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *stretching* terhadap tekanan darah sebelum dan sewaktu melakukan *handgrip isometric exercise* pada mahasiswa laki-laki Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, didapatkan disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh *stretching* terhadap tekanan darah awal antara kelompok *stretching* dan *non-stretching* pada mahasiswa laki-laki Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Tidak ada pengaruh *stretching* terhadap tekanan darah sebelum melakukan *handgrip isometric exercise* antara kelompok *stretching* dan *non-stretching* pada mahasiswa laki-laki Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Tidak ada pengaruh *stretching* terhadap tekanan darah sewaktu melakukan *handgrip isometric exercise* antara kelompok *stretching* dan *non-stretching* pada mahasiswa laki-laki Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

1. Kepada masyarakat, peneliti menyarankan agar melakukan *warming up*, minimal melakukan *stretching* sebelum berolahraga untuk menyiapkan otot, walaupun dalam penelitian ini *stretching* tidak memengaruhi tekanan darah secara signifikan saat melakukan *handgrip isometric exercise*.

2. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan:
 - a. Melakukan penelitian lebih lanjut dan jangka panjang tentang efek *stretching* terhadap fungsi kardiovaskular sewaktu berolahraga.
 - b. Melakukan penelitian tentang efek *stretching* terhadap kekuatan dan ketahanan otot.

