

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Kardiorespirasi pada Lansia Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota”. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rerata hasil pengukuran aktivitas fisik pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota adalah 1162,94 MET/minggu.
2. Rerata hasil pengukuran kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota adalah 16,07 ml/kgBB/menit.
3. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

7.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pengukuran secara langsung terkait variabel aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang memengaruhi kebugaran kardiorespirasi seperti status gizi, asupan makanan dan status kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar sehingga dapat menggambarkan keadaan sesungguhnya di lapangan.
4. Bagi Puskesmas Padang Kandis dan tenaga kesehatan diharapkan tetap melakukan penelitian dan pemeriksaan kebugaran kardiorespirasi pada lansia secara berkala dan merumuskan program-program dalam upaya peningkatan kebugaran kardiorespirasi pada lansia.