

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Tekanan darah sistolik menurun setelah bermain futsal pada pria dewasa yang rutin berolahraga dan yang tidak rutin berolahraga.
- 2) Tekanan darah diastolik menurun setelah bermain futsal pada pria dewasa yang rutin berolahraga dan yang tidak rutin berolahraga.
- 3) Terdapat perbedaan penurunan tekanan darah sistolik yang sangat bermakna antara pria dewasa yang rutin berolahraga dan yang tidak rutin berolahraga setelah bermain futsal.
- 4) Terdapat perbedaan penurunan tekanan darah diastolik yang bermakna antara pria dewasa yang rutin berolahraga dan yang tidak rutin berolahraga setelah bermain futsal.

5.2 Saran

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang penurunan tekanan darah pada bentuk olahraga yang lain.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai intensitas olahraga yang aman pada penderita dengan kelainan tekanan darah.
- 3) Individu yang berisiko tinggi menderita kelainan tekanan darah dianjurkan untuk melakukan olahraga dengan intensitas yang sesuai kemampuan.
- 4) Individu harus melakukan pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelah berolahraga untuk mencegah cedera.