

BAB V**KESIMPULAN DAN SARAN****5.1. Kesimpulan**

Dari 16 orang mahasiswa FK-UKM yang diteliti didapatkan hasil :

1. Aktivitas fisik meningkatkan TD sistol dari 116,1 mmHg menjadi 135,0 mmHg.
2. Aktivitas fisik menurunkan TD diastol dari 76,4 mmHg menjadi 66,9 mmHg.

5.2 Saran

Penderita hipertensi sebaiknya tidak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan dan berlansung dalam waktu singkat.