

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari 20 orang pria dewasa yang diteliti didapatkan hasil :

1. Aktivitas fisik maksimal meningkatkan TD Sistolik dari 116, 75 mmHg menjadi 159, 85 mmHg.
2. Aktivitas fisik maksimal menurunkan TD Diastolik dari 75, 6 mmHg menjadi 54, 8 mmHg.

5.2 Saran

Penderita hipertensi sebaiknya tidak melakukan aktifitas fisik yang berlebihan karena dapat membahayakan kesehatan.