

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tekanan darah sistol sebelum melakukan aktivitas fisik submaksimal pada orang yang rutin berolahraga lebih rendah dari orang yang tidak rutin berolahraga.
2. Tekanan darah diastol sebelum melakukan aktivitas fisik submaksimal pada orang yang rutin berolahraga lebih rendah dari orang yang tidak rutin berolahraga.
3. Aktivitas fisik submaksimal meningkatkan tekanan darah sistol.
4. Aktivitas fisik submaksimal menurunkan tekanan darah diastol.

5.2 Saran

Penelitian mengenai kebugaran akan lebih baik hasilnya apabila menggunakan alat bantu yang sudah ditetapkan sebagai *gold standard* yaitu *treadmill*.

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