

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti mengenai survei tekanan darah terhadap senam aerobik ibu-ibu PKK di Desa Banasare Kecamatan Rubaru. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata sebesar 120 mmHg dengan kategori tekanan darah Normal.

B. Saran

Penelitian ini telah dirancang dengan baik, namun hasil penelitian ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu terdapat beberapa saran yang perlu dikemukakan untuk memperbaiki penelitian selanjutnya, antara lain:

1. Para ibu-ibu lebih yang terkena tekanan hipertensi maupun tidak terkena hipertensi selalu menjaga pola hidup sehat.
2. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lain yang terkait dengan posisi pengukuran tekanan darah.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperketat kriteria responden, dengan menggunakan alat yang sesuai dan lebih akurat terhadap hasil pengukuran tekanan darah
4. Sebagai salah satu lembaga pendidikan yang berkualitas kampus STKIP PGRI Sumenep harus memberikan upaya tindak lanjut agar

karya-karya terbaru dapat bermanfaat bagi generasi penerus dan masyarakat

5. Mahasiswa harus meneruskan membuat karya-karya baru terkait kompensasi, kepemimpinan maupun kepuasan kerja guru sehingga nantinya akan terbentuk calon-calon guru yang professional.

