

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan :

- 1) Senam aerobik dan Zumba berpengaruh terhadap penurunan komposisi tubuh.
- 2) Senam aerobik dan Zumba tidak menghasilkan perubahan terhadap siklus menstruasi, akan tetapi menghasilkan pengaruh terhadap penurunan dismenore.
- 3) Senam aerobik dan zumba memiliki pengaruh yang sama terhadap penurunan komposisi tubuh.
- 4) Senam aerobik dan zumba memiliki pengaruh yang sama terhadap gangguan siklus menstruasi dan dismenore.

5.2 Implikasi

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, implikasi yang perlu dicermati dalam upaya mengurangi resiko obesitas dengan cara melakukan aktivitas fisik, sebagai berikut :

- 1) Upaya melakukan gerakan masyarakat hidup sehat dengan berolahraga secara teratur dan melaksanakan pola hidup sehat.
- 2) Mensosialisasikan bermacam-macam aktivitas fisik seperti jogging, jalan cepat, senam aerobik, zumba, berenang, bersepeda, bermain bola dll yang mampu menarik perhatian dan minat masyarakat terutama para wanita yang memiliki kesibukan sehingga mampu meluangkan waktunya untuk berolahraga.
- 3) Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan sampai sedang akan tetapi dengan waktu yang lama.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka didapatkan rekomendasi sebagai berikut :

- 1) Untuk masyarakat, mengingat banyaknya cara untuk menjadi obesitas di tengah zaman yang modern ini, sebaiknya berasal dari diri masing-masing untuk berkeinginan merubah gaya hidup menjadi lebih baik. obesitas ini tidak mengenal batasan usia dan jenis kelamin, dan tentunya menimbulkan banyak penyakit berbahaya yang dapat berhubungan satu sama lainnya. Sehingga perlu diperhatikan dengan serius bagaimana cara pencegahan, pemeliharaan dan pengobatan tubuh jika mengalami obesitas.
- 2) Untuk pemerintah, setelah diadakannya gerakan jumat olahraga di lingkungan sekitar, sekolah bahkan di kantor-kantor, sebagian masyarakat mulai mengerti bagaimana nikmatnya berolahraga meskipun harus tetap bekerja. Sedikitnya tubuh mereka bergerak dan psikologis mereka membaik karena mereka mendapatkan hormon endorphin setelah melakukan olahraga. Perubahan tersebut harus menjadikan patokan untuk terus memperkenalkan, meningkatkan dan mengembangkan olahraga di lingkungan.
- 3) Untuk para praktisi olahraga, baik atlet, pelatih, guru, maupun masyarakat yang gemar berolahraga sebaiknya lebih ditingkatkan lagi cara mengenalkan olahraga pada masyarakat, karena sebagai panutan dan *role model* untuk masyarakat sehingga masyarakat tertarik dan bersemangat untuk berolahraga karena memiliki tujuan yang positif.