

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara senam taebo dan senam jantung sehat terhadap motivasi berolahraga pada wanita dewasa  $P(0,060) > 0,05$ .

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.1 Implikasi**

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi semua orang untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran sejak dini agar pada saat tua nanti bisa hidup mandiri dan tidak menyusahkan orang lain.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada wanita dewasa agar selalu aktif beraktivitas fisik dan mengurangi kegiatan berdiam diri atau menetap.
- 3) Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan bagi semua orang bahwa dengan beraktivitas fisik dengan intensitas rendah pun dapat bermanfaat bagi kesehatan.

##### **5.2.2 Rekomendasi**

Peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi wanita terutama wanita dewasa selain beraktivitas fisik di rumah, perlu juga beraktivitas fisik diluar rumah seperti mengikuti klub olahraga di lingkungan sekitar.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya untuk mencari referensi lain, terbaru, dan menggunakan variasi variabel yang lebih banyak.