

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai komparasi kadar CRP dan kadar LED sebelum dan sesudah senam pada komunitas senam aerobik di Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kadar CRP sebelum dan sesudah senam pada komunitas senam aerobik di Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo adalah non reaktif.
2. Rata-rata kadar LED sebelum senam adalah 18.3 mm/jam dan rata-rata kadar LED sesudah senam adalah 18.23 mm/jam.
3. Tidak terdapat komparasi antara kadar CRP dan kadar LED sebelum dan sesudah senam pada komunitas senam aerobik di Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo.

7.2 Saran

Pada penelitian ini didapatkan bahwa kadar CRP dan kadar LED tidak ada komparasi antara sebelum dan sesudah senam, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jenis pemeriksaan lain yang lebih spesifik yaitu hs-CRP dan menambahkan pemeriksaan lain seperti mengukur tekanan darah dan kadar hemoglobin.