

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Persentasi rata-rata peningkatan kadar HDL responden setelah melakukan senam aerobik selama 6 minggu di *Sonia Aerobic and Fitness Center* Bandar Lampung sebesar 13%.
2. Persentasi rata-rata penurunan kadar LDL responden setelah melakukan senam aerobik selama 6 minggu di *Sonia Aerobic and Fitness Center* Bandar Lampung sebesar 9%.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kadar HDL dan LDL sebelum dan sesudah senam aerobik pada responden di *Sonia Aerobic and Fitness Center* Bandar Lampung.

B. Saran

Pada penelitian ini peneliti memiliki beberapa saran yang disampaikan kepada masyarakat khususnya para responden, kepada peneliti lain, dan pengelola pusat kebugaran yaitu sebagai berikut:

1. Kepada masyarakat diharapkan agar dapat melakukan senam aerobik khususnya bagi responden yang mengalami hiperkolesterol ataupun yang berpotensi mengalami penyakit jantung koroner, mengingat pentingnya pengaruh senam aerobik terhadap peningkatan kadar HDL dan penurunan kadar LDL.
2. Kepada peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Kepada pengelola pusat kebugaran agar menyampaikan informasi ini kepada para peserta senam.