

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi diet rendah kalori pada responden.
2. Terdapat pengaruh frekuensi senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada responden.
3. Terdapat pengaruh frekuensi senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada responden.

B. Saran

1. Dalam memberikan program latihan senam, sebaiknya instruktur juga memberikan pengetahuan mengenai program diet, sehingga diharapkan member mendapatkan hasil latihan yang optimal.
2. Sanggar Senam Elbina Jaya dan Miss Fit Studio hendaknya lebih memperhatikan tentang pengetahuan diet peserta senam. Hal yang dapat dilakukan misalnya dengan menyediakan bahan bacaan yang berkaitan dengan diet
3. Dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi berat badan dapat teridentifikasi lebih banyak lagi