

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia dalam rentang 60-70 tahun. Mayoritas responden memiliki status gizi dalam kategori *normal range*. Mayoritas responden tidak merokok, dan tidak memiliki riwayat penyakit kardiovaskuler. Aktivitas fisik responden, keseluruhan responden tergolong ke dalam aktivitas fisik sedang.
2. Ada pengaruh pemberian intervensi *Brisk Walking Exercise* (BWE) terhadap peningkatan ketahanan kardiorespirasi (VO2Max) pada calon jamaah haji di Kecamatan Salaman.
3. Ada perbedaan tingkat ketahanan kardiorespirasi (VO2Max) pada calon jamaah haji di Kecamatan Salaman sebelum dan setelah diberikan *Brisk Walking Exercise* (BWE) pada kelompok intervensi.
4. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna tingkat ketahanan kardiorespirasi (VO2Max) pada calon jamaah haji sebelum dan setelah diberikan intervensi jalan santai pada kelompok kontrol.
5. Ada perbedaan tingkat ketahanan kardiorespirasi (VO2Max) pada calon jamaah haji di Kecamatan Salaman antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok yang diberikan intervensi *Brisk Walking Exercise* (BWE) terdapat peningkatan ketahanan

kardiorespirasi yang lebih baik dan efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga *Brisk Walking Exercise* (BWE) dinilai efektif dalam meningkatkan kebugaran jantung paru atau kardiorespirasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka peneliti menyusun saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden Calon Jamaah Haji di Puskesmas Salaman Dua.

Responden sebaiknya tetap melaksanakan aktivitas fisik dengan *Brisk Walking Exercise*, untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran kardiorespirasi guna mencapai *istitaah* kesehatan haji, sehingga akan berdampak pada kesehatan dan kebugaran selama melaksanakan ibadah haji.

2. Bagi Pengambil Kebijakan di Puskesmas Salaman Dua

Responden penelitian yaitu calon jamaah haji di Kecamatan Salaman masih memiliki tingkat ketahanan kardiorespirasi yang tergolong kurang sekali. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan ada kebijakan yang dapat memperhatikan masalah tersebut, diantaranya dengan memberikan latihan *Brisk Walking Exercise* secara berkala, atau memasukkan *Brisk Walking Exercise* sebagai program kesehatan haji, khususnya pada kelompok jamaah haji tahun keberangkatam 2023.

3. Bagi Intitusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran atau referensi bagi mahasiswa keperawatan dan dosen keperawatan, khususnya pada tatanan kesehatan matra

4. Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti dengan topik penelitian yang sama, dapat menambahkan karakteristik responden terkait dengan genetic atau keturunan, kecukupan istirahat, kadar haemoglobin dalam darah, dan kadar kolesterol total darah, sehingga karakteristik responden akan semakin kompleks dan akurat.
- b. Apabila ingin melihat lebih luas, pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap ketahanan kardiorespirasi, maka, peneliti selanjutnya dapat menambahkan variable yang akan diteliti, menambahkan lebih banyak sampel, dan meningkatkan frekuensi pemberian intervensi *Brisk Walking Exercise*.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempersiapkan lintasan sepanjang 1 mil dengan memilih lintasan yang rata, sehingga mencegah timbulnya risiko jatuh atau risiko cedera pada calon jamaah haji khususnya calon jamaah haji lansia
- d. Sebaiknya peneliti selanjutnya menggunakan enumerator yang berbeda dalam melakukan *pretest* dan *posttes*, atau peneliti dapat menggunakan enumerator yang sama dengan syarat, enumerator tidak mengetahui siapa yang dilakukan pengukuran, sehingga akan mengurangi timbulnya kecenderungan untuk mewujudkan hipotesis diterima.
- e. Sesaat setelah responden selesai melaksanakan *rockport test*, sebaiknya responden langsung dilakukan pengukuran tanda vital

berupa penilaian tekanan darah dan nadi tanpa beristirahat terlebih dahulu, dikarenakan akan mempengaruhi tingkat akurasi dari hasil yang di dapatkan