

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi senam aerobik yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah dengan frekuensi kadang-kadang 58.3%, dengan intensitas setiap latihan selama 60 menit.
2. Tingkat stres yang dialami oleh responden adalah berada pada tingkat stres ringan yaitu sebanyak 86.1%.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stres pada wanita usia produktif di sanggar senam Kartika Dewi.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Keperawatan Jiwa

Olah raga senam aerobik merupakan salah satu olah raga yang dapat digunakan sebagai sarana relaksasi, sehingga diharapkan senam aerobik dilakukan sebagai salah satu kegiatan untuk kesehatan jiwa seperti dalam

## 2. Bagi Profesi perawat

Senam erobik adalah salah satu kegiatan yang dapat dan meningkatkan derajat kesehatan, sehingga perlu ada peninjauan lebih lanjut tentang senam aerobik dengan tingkat stres.

## 3. Bagi Wanita Usia Produktif

Senam erobik merupakan kegiatan yang menyehatkan baik fisik dan psikis, sehingga diharapkan masyarakat dapat melakukan senam aerobik paling tidak 3 – 4 kali dalam seminggu.

## 4. Bagi peneliti Lain

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang senam aerobik tentang senam aerobik dengan jumlah sample yang lebih banyak dan menggunakan observasi dengan metode eksperimen.

### **C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian**

1. Kekuatan penelitian ini adalah variabel yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan variabel yang digunakan oleh peneliti lainnya mengenai tentang frekuensi senam aerobik dengan tingkat stres pada wanita usia produktif. Sepengetahuan peneliti, belum pernah ada penelitian tentang

## 2. Kelemahan dan Kesulitan Penelitian

Kelemahan pada penelitian ini adalah responden penelitian tidak diobservasi secara langsung sehingga peneliti tidak dapat memastikan kebenaran dari jawaban responden pada kuesioner. Sedangkan kesulitan pada penelitian ini adalah kuesioner yang dibawa pulang oleh responden banyak yang tidak