

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian kadar Hb sebelum aktivitas fisik pada latihan zumba didapatkan kadar Hb terendah 11,43 gr/dl, tertinggi 14,22 gr/dl dan rata-rata 12,64 gr/dl.
2. Kadar Hb sesudah aktivitas fisik zumba didapatkan kadar Hb terendah 9,09 gr/dl, tertinggi 13,21 g/dl dan rata-rata 11,66 gr/dl.
3. Berdasarkan perhitungan statistik diperoleh nilai signifikan  $p=0,001 <0,05$  sehingga ada perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah aktivitas fisik pada latihan zumba.

#### **5.2. Saran**

1. Pemanasan sebelum latihan zumba perlu dilakukan agar otot dan metabolisme tubuh tidak bekerja secara tiba-tiba
2. Lakukan pernafasan yang teratur ketika zumba untuk menjaga pernafasan dan denyut jantung.
3. Setelah selesai mengikuti latihan zumba dianjurkan untuk melakukan pendinginan agar tubuh rileks dan segeralah bersitirahat.