

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara usia, tingkat pendidikan, asal puskesmas, dan riwayat olahraga dengan persepsi persepan olahraga.

5.2. Saran

1. Masih perlu ditingkatkannya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya berolahraga dan persepan olahraga bagi kalangan masyarakat tertentu yang beresiko.
2. Selain pengetahuan, kemauan untuk berolahraga juga perlu disadari oleh kelompok usia muda karena pada rentang usia produktif tersebut, terdapat berbagai macam halangan dengan prevalensi ketidakaktifan yang besar, dan diharapkan dapat mengurangi resiko terkena penyakit PTM diusia tua.
3. Pengetahuan tentang persepan olahraga bisa dijadikan salah satu materi di jenjang pendidikan sekolah formal, misalnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan agar masyarakat mendapat pengetahuan yang lebih dini.