

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan fisik metode *rockport* terhadap kebugaran kesehatan calon jamaah maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden di Puskesmas Tulung Klaten meliputi rerata umur calon jamaah haji yaitu 54.92 tahun, jenis kelamin adalah laki – laki sebanyak 55,6% dan pekerjaan adalah wiraswasta yaitu 44.4 % dan pendidikan SMA sebanyak 44.4 %.
2. Kebugaran jasmani calon jamaah haji di Puskesmas Tulung sebelum latihan fisik metode *rockport* adalah kurang
3. Kebugaran kesehatan calon jamaah haji setelah latihan fisik metode *rockport* di puskesmas Tulung adalah cukup.
4. Ada pengaruh latihan fisik metode *rockport* terhadap peningkatan kebugaran kesehatan calon jamaah haji di Puskesmas Tulung sebelum dan sesudah dilakukan latihan yaitu nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Tulung

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk bahan pertimbangan dalam menyusun perencanaan, monitoring, evaluasi, dalam mempersiapkan pelayanan bagi calon jamaah haji, sehingga bagi tim pemeriksa kesehatan haji khususnya di dalam mengadakan program pembinaan kesehatan terhadap calon jamaah haji khususnya pelatihan kebugaran fisik dapat dilaksanakan dengan pemantauan dan pengawasan yang mendetail sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan.

2. Bagi keperawatan komunitas

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan terhadap pendidikan keperawatan komunitas dalam rangka pemahaman konsep latihan kebugaran metode *rockport* terhadap peningkatan istitha'ah kesehatan calon jamaah haji, sehingga dapat menjadi bahan dan acuan dalam menyusun strategi yang tepat dalam rangka memberikan penyuluhan kepada calon jamaah haji tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik.

3. Bagi masyarakat

Memberikan informasi dan masukan yang positif kepada masyarakat, khususnya bagi yang akan melaksanakan ibadah haji tentang pentingnya latihan kebugaran untuk meningkatkan kebugaran fisik.

4. Bagi penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya bisa menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dan agar dapat disempurnakan, dengan jumlah sampel / responden yang lebih banyak serta dengan waktu penelitian yang lebih lama serta dapat dilakukan penelitian dengan membandingkan 2 kelompok calon jamaah haji, sehingga dapat memberikan manfaat dan dapat diaplikasikan dilingkungan kerja maupun masyarakat.