

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar gula darah pada anggota klub jantung sehat Mitra Pegangsaan dengan anggota klub Yin dan Yang yang melakukan senam jantung sehat dan senam *Tai Chi* adalah sebagai berikut.

1. Pada aktivitas senam jantung sehat selama 30 menit pada anggota klub jantung sehat Mitra Pegangsaan mengalami penurunan kadar gula darah dengan jumlah rata – rata penurunannya sebesar 22 mg/dl.
2. Pada aktifitas senam *Tai Chi* selama 30 menit pada anggota Yin dan Yang mengalami penurunan kadar gula darah dengan jumlah rata – rata 15,53 mg/dl
3. Pada aktivitas senam jantung sehat lebih efektif menurunkan kadar gula darah yaitu, sebanyak 6,47 mg/dl dibandingkan dengan aktivitas senam *Tai Chi* .

B. Saran

Dari hasil penelitian ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran – saran sebagai berikut.

- 1) Kepada masyarakat yang berusia lebih dari 50 tahun yang ingin berolahraga dalam rangka menurunkan kadar gula darah atau dalam kondisi menderita diabetes sangat dianjurkan untuk berolahraga seperti aktivitas senam jantung sehat karena sangat efektif dalam menurunkan kadar gula darah.
- 2) Bila yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya ada saat pengambilan darah dilakukan ditempat yang teduh atau sejuk, karena alat kadar gula darah (*Glucometer*) akan menjadi *error* akibat suhu yang panas.
- 3) Disarankan kepada masyarakat untuk melakukan cek kesehatan secara rutin agar masyarakat sadar akan kesehatannya dan terhindar dari penyakit yang serius atau membahayakan.
- 4) Bagi yang ini melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan gula darah anggota yang ingin diteliti sebelum melakukan aktivitas terlebih usia diatas 50 tahun agar terhindar dari hipoglikemia dan hiperglikemia.