

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, Maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar gula darah pada mahasiswa FIK UNJ angkatan 2015 yang melakukan aktivitas *treadmill* dan *ergocycle* selama 30 menit adalah sebagai berikut:

1. Pada aktivitas *treadmill* selama 30 menit pada mahasiswa FIK UNJ angkatan 2015 mengalami penurunan kadar gula darah dengan jumlah rata-rata penurunannya sebesar 39,3 mg/dl.
2. Pada aktivitas *ergocycle* selama 30 menit pada mahasiswa FIK UNJ angkatan 2015 mengalami penurunan kadar gula darah dengan jumlah rata-rata penurunannya sebesar 27,6 mg/dl.
3. Pada aktivitas *treadmill* lebih efektif menurunkan kadar gula darah yaitu, sebanyak 11,7 mg/dl dibandingkan dengan aktivitas *ergocycle*

B. Saran

Dari hasil penelitian ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti pengaturan makan sebelum dan sesudah berolahraga.
2. Disarankan untuk melakukan cek ke dokter dan cek gula darah awal sebelum melakukan olahraga menggunakan treadmill selama 30 menit.
3. Kepada masyarakat yang ingin berolahraga dalam rangka menurunkan kadar gula darah atau dalam kondisi menderita diabetes sangat dianjurkan untuk berolahraga seperti aktivitas *treadmill* karena sangat efektif dalam menurunkan kadar gula darah.
4. Kepada pembaca yang ingin mengembangkan penelitian mengenai *treadmill* harap memperhatikan fase-fase atau gerakan pada saat beraktivitas *treadmill*, seperti ayunan tangan, langkah menumpu dan mendarat, serta kecepatan karena akan berpengaruh terhadap energi yang terbuang serta rentan terkena cedera.
5. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya pada saat pengambilan darah dilakukan ditempat yang teduh atau sejuk, karena alat kadar gula darah (*Glucometer*) akan menjadi *error* akibat suhu yang panas.