

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar gula darah pada Anggota persadia RS. Dr.H. Marzoeki Mahdi yang mengikuti aktivitas Senam diabetes dan aktivitas Jalan kaki selama 30 menit adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata penurunan kadar gula darah pada anggota Persadia RS. Dr. H. Marzoeki mahdi yang mengikuti aktivitas senam diabetes selama 30 menit berjumlah 27,3 mg/dl.
2. Rata-rata penurunan kadar gula darah pada Anggota persadia RS. Dr.H. Marzoeki Mahdi yang mengikuti aktivitas Jalan kaki selama 30 menit berjumlah 17,4 mg/dl.
3. Aktivitas Senam diabetes lebih banyak menurunkan kadar gula darah sebanyak 9,9 mg/dl dibandingkan dengan aktivitas jalan cepat.

## B. SARAN

1. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti pengaturan waktu puasa, pada saat makan sebelum dan sesudah berolahraga, serta asupan obat yang akan dikonsumsi sebelum dilaksanakan penelitian.
2. Sebelum melakukan penelitian disarankan mengukur denyut nadi, intensitas dan volumenya harus sama.
3. Mensosialisasikan kepada seluruh Anggota Persadia unit RS.H.Marzoeki Mahdi khususnya dan masyarakat pada umumnya bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik, sebagai salah satu upaya untuk mengontrol kadar gula dalam darah.
4. Jika akan melakukan penelitian yang serupa disarankan penderita yang belum lama mengidap diabetes/lebih tepatnya manusia yang mengalami fase prediabetes yang bertujuan untuk memudahkan peneliti mengontrol asupan obat dan suntik insulin.
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.

