BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar LDL anggota PERSADIA RS. DR. Marzoeki Mahdi yang mengikuti aktivitas senam diabetes dan jalan cepat selama 45 menit adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata penurunan kadar LDL anggota PERSADIA yang mengikuti aktivitas senam diabetes selama 45 menit berjumlah 11,6 mg/dl dan nilai t-hitung sebesar 5,52. Jadi senam diabetes memberikan pengaruh terhadap penurunan LDL pada anggota PERSADIA.
2. Rata-rata penurunan kadar LDL anggota PERSADIA yang mengikuti aktivitas jalan cepat selama 45 menit berjumlah 3,2 mg/dl dan nilai t-hitung sebesar 6,4. Jadi jalan cepat memberikan pengaruh terhadap penurunan LDL pada anggota PERSADIA.
3. Aktivitas senam diabetes memberikan pengaruh yang berbeda dengan menurunkan kadar LDL sebesar 8,4 mg/dl lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas jalan cepat dan nilai t-hitung sebesar 3,90.

B. SARAN

1. Kepada anggota PERSADIA RS. DR. Marzoeki Mahdi untuk menjaga pola makan yang sehat dengan terukur dan teratur.
2. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti pengaturan makan sebelum dan sesudah berolahraga.
3. Mensosialisasikan kepada seluruh anggota PERSADIA khususnya dan masyarakat pada umumnya bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik, sebagai salah satu upaya untuk menekan kadar LDL dalam darah.
4. Lakukan olahraga senam diabetes yang teratur, minimal 3 kali dalam seminggu agar mendapat hasil yang signifikan.
5. Di dalam penelitian ini jalan cepat yang diteliti adalah jalan cepat yang disesuaikan dengan kemampuan serta umur sampel.