

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 Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti aktivitas *slow continuous run* dan aktivitas jalan cepat adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata penurunan kadar gula darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti aktivitas *slow continuous run* berjumlah 26,6 mg/dl.
2. Rata-rata penurunan kadar gula darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti aktivitas jalan cepat berjumlah 16,7 mg/dl.
3. Aktivitas *slow continuous run* lebih banyak menurunkan kadar gula darah sebanyak 9,9 mg/dl dibandingkan dengan aktivitas jalan cepat.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 agar menerapkan atau menjaga latihan *slow continuous run* supaya kesehatannya terjaga.

2. Perlunya pengaturan pola hidup secara personal, seperti istirahat yang teratur, makanan yang dikonsumsi, sehingga saat berolahraga tubuh memiliki cukup energi yang dibutuhkan.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti pengaturan makan sebelum dan sesudah berolahraga.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan waktu yang lebih lama, sehingga dapat dilihat perbedaan penurunan kadar gula darah jika diberikan waktu yang lebih lama.
5. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya pada saat pengambilan darah dilakukan ditempat yang teduh atau sejuk, karena alat glucometer akan menjadi *error* akibat suhu yang panas.