

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Efek kerja *zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar gula darah pada kelompok BMI *overweight member* wanita *Muscle Academy Gym* (MAG), dengan rata-rata penurunan sebesar 3,3 mg/mL dan nilai t-hitung sebesar 8,68.
2. Efek kerja *zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar gula darah pada kelompok BMI normal *member* wanita *Muscle Academy Gym*, dengan rata-rata penurunan sebesar 1,9 mg/mL dan nilai t-hitung sebesar 7,92.
3. Efek kerja *zumba dance* selama 60 menit berpengaruh lebih besar terhadap penurunan kadar gula darah pada kelompok BMI *overweight* sebesar 1,4 mg/mL dibandingkan dengan kelompok BMI normal, dengan nilai t-hitung 3,11.

## B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan di atas, adapun beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian ini hanya melakukan latihan *zumba dance* 1 kali dalam seminggu, maka disarankan perlu dilakukan latihan *zumba dance* dengan pengulangan 3 kali dalam seminggu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *zumba dance* terhadap penurunan kadar gula darah.
2. Penelitian ini hanya melibatkan kelompok anggota wanita yang berumur 20-30 tahun saja, maka disarankan untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama, agar melibatkan juga berbagai usia dan jenis kelamin agar datanya lebih bervariasi.
3. Bagi para peneliti, instruktur atau pelatih, disarankan agar sebelum memberikan eksperimen atau latihan, faktor kesehatan dan fisik harus diperhatikan, seperti denyut nadi, riwayat kesehatan, dan tes kesehatan dari dokter, agar dalam pelaksanaan tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.
4. Bagi masyarakat umum, disarankan untuk menjaga pola makan yang sehat dan bergizi, serta berolahraga secara teratur, agar proses metabolisme tubuh dalam kondisi normal, terutama kondisi gula dalam darah (glukosa darah).