

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh efek kerja renang selama 30 menit terhadap perubahan kadar glukosa darah pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesai Y.A.I.

#### **B. Saran**

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

1. Kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I dalam mengurangi resiko terkena penyakit diabetes harus sering berolahraga, serta dalam memilih olahraga yang tepat dalam menurunkan kadar glukosa adalah dengan renang selama 30 menit.
2. Kepada masyarakat yang ingin berolahraga dalam rangka menurunkan kadar glukosa atau dalam kondisi menderita diabetes sangat dianjurkan untuk berolahraga seperti renang karena sangat efektif dalam menurunkan kadar glukosa.

3. Kepada peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya dibuat perbandingan antara sampel yang melakukan aktivitas dan yang tidak melakukan aktifitas.