

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoritis, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat efek kerja bersepeda selama 20 menit terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada siswa laki-laki kelas XI SMAN 9 Tangerang.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat sampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para siswa SMA Negeri 9 Tangerang khususnya para sampel yang berpartisipasi dalam penelitian agar dapat membantu menyampaikan informasi penelitian ini kepada orang-orang yang membutuhkan (penderita diabetes) bahwasanya bersepeda dapat membantu menurunkan kadar gula dalam darah.
2. Bagi para atlet atau olahragawan yang hendak melakukan latihan pada kondisi puasa tentunya kecukupan energi akan selalu di penuhi oleh proses glikogenolisis karena hati memiliki kemampuan untuk

mempertahankan kadar glukosa dalam darah tetap pada *range* yang normal (glukostat) sehingga tidak menyebabkan hipoglikemia, kecuali pada kondisi puasa yang berkepanjangan (lebih dari 3 hari).

3. Untuk masyarakat sebaiknya sedari dini mengatur pola makan dan menyeimbangkan setiap aktivitas dengan berolahraga. Mengubah gaya hidup menjadi lebih aktif untuk mencegah diabetes.
4. Untuk peneliti disarankan untuk kedepannya melakukan pengambilan darah pada vena untuk memperoleh hasil tes kadar gula darah plasma yang lebih valid.
5. Diharapkan untuk kedepannya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek kerja seputar kadar gula dalam darah.