

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penurunan gula darah yang melakukan jogging pada malam hari dan jogging pada pagi hari selama 30 menit terhadap komunitas Bogor Runners adalah sebagai berikut :

1. Pada jogging di malam hari selama 30 menit terhadap komunitas Bogor Runners mengalami penurunan gula darah dengan jumlah rata-rata penurunannya sebesar 35,4 mg/dl.
2. Pada jogging di pagi hari selama 30 menit terhadap komunitas Bogor Runners mengalami penurunan gula darah dengan jumlah rata-rata penurunannya sebesar 23,5 mg/dl.
3. Pada aktivitas jogging di malam hari lebih efektif menurunkan kadar gula darah yaitu sebanyak 11,9 mg/dl dibandingkan dengan jogging di pagi hari

B. Saran

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

1. Kepada masyarakat yang tidak sempat berolahraga jogging di pagi hari maupun sore hari karena kesibukan beraktivitas, jogging pada malam hari salah satu yang dianjurkan.
2. Kepada masyarakat yang ingin berolahraga dalam rangka menurunkan kadar gula darah atau lagi menigdap sakit diabetes sangat dianjurkan untuk berolahraga seperti jogging pada malam hari karena sangat efektif dalam menurunkan kadar gula darah.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan unsur faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti asupan makanan sebelum dan sesudah beraktivitas olahraga.
4. Disarankan untuk melekukan cek kesehatan dan cek gula darah awal sebelum melakukan Joging
5. Bagi yang ingin mengembangkan penelitian mengenai jogging harap memperhatikan tehnik-tehnik saat berlari, seperti ayunan tangan, langkah menumpuh dan mendarat , serta kecepatan karena berpengaruh terhadap energi yang terbuang dan rentan terkena cidera.
6. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya pada saat pengambilan darah dilakukan tempat yang teduh dan sejuk, karena alat kadar gula darah (*Glucometer*) akan menjadi eror akibat suhu yang panas.