

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoretis, data penelitian yang ada, serta analisis data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa efek senam Diabetes Mellitus dapat berpengaruh terhadap perubahan kadar kolesterol total dengan persentase perubahan sebesar 5,41 % pada komunitas ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Perlu ditingkatkan kegiatan olahraga secara rutin khususnya senam Diabetes Mellitus di lingkungan komplek Hankam Cibubur.
2. Kepada masyarakat khususnya di lingkungan komplek Hankam Cibubur harus memperhatikan kadar kolesterol total agar selalu dalam batas yang normal.

3. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti perbedaan waktu, usia dan Indeks Massa Tubuh (BMI) dan kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.
4. Kepada para mahasiswa olahraga yang ingin melakukan penelitian serupa agar jumlah sampel lebih besar sehingga tingkat *representative* penelitian lebih memadai.