

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar kolesterol total penderita diabetes melitus yang terdaftar di puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat yang mengikuti aktivitas senam aerobik *low impact* dan jalan kaki selama 40 menit adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata penurunan kadar kolesterol total penderita diabetes melitus yang terdaftar di puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat yang mengikuti aktivitas senam aerobik *low impact* selama 40 menit berjumlah 191 mg/dl dan nilai t-hitung sebesar 9,89 Jadi senam aerobik *low impact* memberikan pengaruh terhadap penurunan kolesterol total.
2. Rata-rata penurunan kadar kolesterol total penderita diabetes melitus yang terdaftar di puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat yang mengikuti aktivitas jalan kaki selama 40 menit berjumlah 113 mg/dl dan nilai t-hitung sebesar 7,48 Jadi jalan kaki memberikan pengaruh terhadap penurunan kolesterol total.
3. Aktivitas senam aerobik *low impact* memberikan pengaruh yang berbeda dengan menurunkan kadar kolesterol total sebesar 7,8 mg/dl

lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas jalan kaki dan nilai t-hitung sebesar 3,19.

## **B. SARAN**

1. Kepada penderita diabetes melitus yang terdaftar di puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat untuk menjaga pola makan yang sehat dengan teratur dan terukur.
2. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti pengaturan makan sebelum dan sesudah berolahraga.
3. Mensosialisasikan kepada penderita diabetes melitus yang terdaftar di puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat khususnya dan masyarakat pada umumnya bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik, sebagai salah satu upaya untuk menekan kadar kolesterol total dalam darah.
4. Lakukan olahraga senam aerobik yang bertempo *low impact* dengan teratur, minimal 3 kali dalam seminggu agar mendapat hasil yang signifikan.
5. Di dalam penelitian ini jalan kaki yang diteliti adalah jalan kaki yang disesuaikan dengan kemampuan serta umur sampel.