

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

i. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam *aerobic mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada member senam di *Unimed Healthy Community*.

ii. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, untuk menyempurnakan penelitian terhadap penurunan kadar gula darah melalui latihan senam aerobik, bahwa senam aerobik *mix impact* selama 45 menit ini dapat dilanjutkan untuk penelitian selanjutnya.

Agar dapat menjadi saran atau sarana latihan bagi orang-orang yang beresiko mengidap penyakit diabetes untuk menjaga kadar gula darah agar tetap normal.