

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Ada pengaruh yang signifikan latihan *treadmill* terhadap penurunan kadar gula darah pada pria dewasa.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan :

1. Program latihan dengan berlari dengan waktu 60 menit selama 3 kali dalam seminggu dapat diterapkan bagi mahasiswa maupun dikalangan masyarakat terutama bagi para penderita diabetes, sehingga kadar gula darah dapat dikontrol dan tidak menimbulkan komplikasi yang berbahaya.
2. Untuk masyarakat, agar dapat menjaga kesehatan dengan berolahraga dan melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur dalam meningkatkan kesehatan fisik.
3. Kepada mahasiswa dianjurkan untuk memakai fitur yang ada pada *treadmill* seperti untuk mengetahui denyut latihan dan kalori serta melakukan latihan dalam menjaga kebugaran fisik.
4. Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan variable yang berbeda dan mengontrol sampel pada penelitian selanjutnya.