

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Kadar glukosa darah puasa pada perempuan menopause yang rutin olahraga lebih rendah dibandingkan dengan perempuan menopause yang tidak rutin olahraga.
2. Olahraga rutin dapat menurunkan kadar glukosa darah puasa pada perempuan menopause.

#### **5.2 Saran**

- Perempuan menopause disarankan untuk memeriksa kadar glukosa darah secara rutin untuk mengetahui adanya faktor risiko diabetes lebih awal.
- Perempuan menopause disarankan untuk melakukan olahraga secara rutin untuk mencegah diabetes mellitus.