

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- Tidak terdapat perbedaan kadar glukosa darah pada menit ke-0, 10, 20 dan 30 selama *treadmill* setelah puasa pada laki-laki dewasa muda.
- Terdapat perbedaan kadar glukosa darah pada menit ke-0, 10, 20 dan 30 selama *treadmill* setelah sarapan pada laki-laki dewasa muda.
- Terdapat perbedaan perubahan kadar glukosa darah antara puasa dan sarapan pada menit ke-0, 10, 20 dan 30 selama melakukan *treadmill* pada laki-laki dewasa muda.

Simpulan Tambahan

- Penurunan bermakna kadar glukosa darah setelah sarapan ditemukan dari menit ke-0 sampai 20 dan menit ke-0 sampai 30 selama *treadmill*.
- Terdapat perbedaan perubahan kadar glukosa darah antara puasa dan sarapan dari menit ke-0 sampai menit ke-10, 20, dan 30 selama *treadmill* pada laki-laki dewasa muda.
- Terdapat perbedaan perubahan kadar glukosa darah antara puasa dan sarapan dari menit ke-10 sampai menit ke-30 selama *treadmill* pada laki-laki dewasa muda.

Saran

- Diharapkan di masa mendatang terdapat penelitian dengan durasi yang lebih lama untuk mengetahui adanya kemungkinan hipoglikemia pada aktivitas fisik dalam keadaan puasa.
- Diharapkan di masa mendatang dilakukan penelitian pengaruh aktivitas fisik tidak hanya terhadap glukosa darah, melainkan hal lain seperti kolesterol.

- Diharapkan di masa mendatang dapat dilakukan penelitian dengan membandingkan jenis aktivitas fisik atau sarapan yang berbeda.
- Diharapkan di masa mendatang dapat dilakukan penelitian dengan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.
- Diharapkan di masa mendatang dapat dilakukan penelitian dengan aktivitas fisik pada waktu post-prandial yang berbeda.
- Diharapkan di masa mendatang dapat dilakukan penelitian pada subjek yang menderita Diabetes Melitus.

