

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

1. Kadar rerata gula darah sewaktu sebelum melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas adalah  $93,9 \pm 11,7$  mg/dL
2. Kadar rerata gula darah sewaktu setelah melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas adalah  $85,4 \pm 8$  mg/dL
3. Kadar gula darah sewaktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas berbeda bermakna antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik
4. Tidak terdapat perbedaan bermakna antara intensitas aktivitas fisik dengan perubahan kadar gula darah sewaktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
5. Tidak terdapat perbedaan bermakna antara kebugaran jasmani dengan perubahan kadar gula darah sewaktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

#### **7.2 Saran**

1. Perlu dilakukannya lebih lanjut penelitian mengenai intensitas aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu
2. Perlu dilakukannya lebih lanjut penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani dengan kadar gula darah sewaktu

