

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Rata-rata kadar GDS sebelum pemberian minuman berglukosa (GDS 1) adalah 108.58 mg/dL.
- 2) Rata-rata kadar GDS setelah diberikan minuman berglukosa (GDS 2) adalah 116.17 mg/dL.
- 3) Rata-rata kadar GDS setelah latihan (GDS 3) pada subjek yang diberikan minuman berglukosa adalah 100.17 mg/dL.
- 4) Rata-rata kadar GDS sebelum latihan pada subjek yang diberikan minuman berglukosa adalah 116.17 mg/dL. Rata-rata kadar GDS sebelum latihan pada subjek yang diberikan air mineral (kontrol) adalah 110.79 mg/dL. Secara statistik ditemukan perbedaan GDS yang bermakna (nilai  $p = 0.024$ ) antara kedua kelompok perlakuan.
- 5) Rata-rata kadar GDS setelah latihan pada subjek yang diberikan minuman berglukosa adalah 100.17 mg/dL. Rata-rata kadar GDS setelah latihan lari pada subjek yang diberikan air mineral (kontrol) adalah 89.46 mg/dL. Secara statistik ditemukan perbedaan GDS yang bermakna (nilai  $p = <0.001$ ) antara kedua kelompok perlakuan.

- 6) Rata-rata selisih kadar GDS ( $\Delta$ GDS) setelah diberikan minuman berglukosa atau sebelum latihan dengan setelah latihan yang paling besar adalah pada subjek yang diberikan air mineral (kontrol) yaitu 21.33 mg/dL, sedangkan pada subjek yang diberikan minuman berglukosa yaitu 16 mg/dL. Secara statistik ditemukan perbedaan GDS yang bermakna (nilai  $p = <0.001$ ) antara kedua kelompok perlakuan.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Praktis**

Konsumsi minuman berglukosa diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam mempertahankan kadar gula darah saat melakukan aktivitas.

### **5.2.2 Saran Akademis**

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian minuman berglukosa terhadap kadar gula darah puasa sebelum dan setelah latihan, serta penggunaan alat treadmill untuk menyamakan kecepatan, jarak, dan kalori yang dibutuhkan saat melakukan aktifitas fisik pada penelitian-penelitian berikutnya.