

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kadar gula darah dengan aktivitas fisik pada pekerja maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya hubungan antara kadar gula darah dengan aktivitas fisik pada pekerja kantor. Aktivitas fisik yang dilakukan pekerja selama 8-9 jam perhari dan melakukan aktivitas fisik diluar jam kerja seperti melakukan olahraga, jalan kaki, dan pola yang teratur dan baik yang dapat mempengaruhi kadar gula darah dalam yang berdampak baik untuk tubuh.

B. SARAN

1. Untuk Masyarakat

Memberikan informasi tentang cara membuat kadar gula darah agar tetap terjaga dengan baik yaitu dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan baik seperti olahraga, jalan kaki, dan pola makan yang baik.

2. Untuk Penelitian Selanjutnya

Diharapkan temuan kajian literatur ini akan menambah wawasan penulis dan peneliti lain yang sedang melakukan penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami hubungan antara kadar gula darah dengan aktivitas fisik pada pekerja kantor.

