

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 33 responden di wilayah kerja Puskesmas Global Kec. Limboto Kab. Gorontalo.maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kadar gula darah pasien sebelum intervensi senam didapatkan kadar gula darah >200 mg/dl atau tidak terkontrol sebanyak 15 responden dan 18 responden lainnya memiliki kadar gula darah <200 mg/dl tau terkontrol.
2. Kadar gula darah sesudah intervensi senam, didapatkan 30 responden yang memiliki kadar gula darah terkontrol <200 mg/dl dan 3 responden diantaranya kadar gulanya tidak terkontrol >200 mg/dl.
3. Terdapat pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien dengan DM tipe II diwilayah kerja Puskesmas Global Kec. Limboto Kab. Gorontalo dimana didapatkan p value sebesar 0.000 ($p < 0.05$)

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Senam sehat diabetes mellitus dapat dijadikan sebagai materi dalam melakukan penyuluhan dan dapat diterapkan sebagai program untuk meningkatkan status kesehatan klien DM tipe 2.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Standar operasional prosedur dari senam diabetes dapat digunakan dan diaplikasikan sehingga dapat menjadikan senam diabetes sebagai salah satu cara pengendalian gula darah disamping pembatasan makan, dan farmakologi.

3. Bagi Pasien/Responden

Diharapkan dapat menjadi sebuah motivasi untuk menjaga kontrol gula darah, sehingga dapat mengaplikasikan senam diabetes dalam jadwal kegiatan fisik, sehingga gula darah dapat terkontrol dengan baik.,

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah dengan lebih mengontrol pola diit, atau menggunakan kelompok kontrol dan desain penelitian yang lain.