

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Kadar glukosa darah sewaktu penderita diabetes mellitus sebelum diberikan senam, didapatkan 11 responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu terkontrol dan 6 responden lainnya memiliki kadar glukosa darah sewaktu tidak terkontrol.
2. Kadar glukosa darah sewaktu penderita diabetes mellitus setelah diberikan senam, didapatkan 13 responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu terkontrol dan 4 responden lainnya memiliki kadar glukosa darah sewaktu tidak terkontrol.
3. Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji statistik uji *paired t-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam diabetes mellitus terhadap perubahan kadar glukosa darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber ilmu atau referensi tambahan bagi pendidik mahasiswa sehingga dapat menambah wawasan yang lebih luas dalam hal intervensi keperawatan untuk penderita diabetes mellitus tipe 2.

2. Bagi Puskesmas

Senam diabetes mellitus dapat dilanjutkan/dipertahankan menjadi salah satu jenis latihan jasmani untuk menurunkan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi ilmu tambahan untuk memperluas wawasan dan meningkatkan pengetahuan peneliti tentang intervensi keperawatan dalam menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan rujukan peneliti selanjutnya dengan meningkatkan frekuensi senam menjadi sebanyak tiga kali dalam seminggu serta lebih memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah seperti pengaturan pola makan/manajemen diet makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P. M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo.
- ADA (*American Diabetes Association*). (2019). *Standard of Medical Care in Diabetes-2020*. Diakses dari <https://www.sochob.cl> (diakses pada 31 Maret 2021).
- Akhsyari, F. Z. (2016). *Karakteristik Pasien Diabetes Mellitus di RSUD d. Soehadi Prijonegoro Sragen tahun 2015*. 6. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id> (diakses pada 07 Juni 2021).
- Anggraeni, I., & Alfari, R. (2018). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Abdul Moeloek. *Jurnal Dunia Kesmas*, 7(3), 140–146. Diakses dari <https://ejournalmalahayati.ac.id> (diakses pada 22 Juni 2021).
- Aprillia Boku, E. S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Kesehatan*.
- Black, J. M., & Hawks J. H., (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Buku 2*. Singapore : Elsevier.
- Damayanti, S. (2015). *Diabetes Mellitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Darmayanti, S. (2018). *Patofisiologi Diabetes Mellitus Tipe 2*. Diakses dari <https://dokumen.site/download/patofisiologi-dm-tipe-2-a5b39ef5467fc9> (diakses pada 2 April 2021).
- Decroli, E. (2019). *Diabetes Mellitus Tipe 2*. Bagian Ilmu Penyakit Dalam : Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Diakses dari <http://repo.unand.ac.id> (diakses pada 31 Maret 2021).
- Depkes RI. (2009). *Kategori Umur menurut Depkes RI*. Diakses dari <https://pdfcookie.com> (diakses pada 20 Mei 2021).
- Ekasari, A. (2018). *Pengaruh Senam Diabetes terhadap Perubahan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun*. Diakses dari <https://repository.stikes-bhm.ac.id/id.eprint/104> (diakses 18 November 2020).

- Fadilah, A., Putri, Y., Decroli, E., & Nasrul, E. (2015). *Artikel Penelitian Hubungan Derajat Obesitas dengan Kadar Gula Darah Puasa pada Masyarakat di Kelurahan Batung Tabang dan Kelurahan Korong Gadang, Kota Padang*. 4(3), 707–711. Diakses dari <http://jurnal.fk.unand.ac.id> (diakses pada 07 Juni 2021).
- Fatimah, R. N., (2015). *Diabetes Mellitus Tipe 2*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Diakses dari <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/615/619> (diakses 10 Desember 2020).
- Frega, A., (2019). *Pengaruh Senam Diabetes Mellitus terhadap Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di UPT Puskesmas Gading Rejo*. Diakses dari <https://stikesmuh-pringsewu.ac.id> (diakses pada 05 Februari 2021).
- Hidayah, R., dkk. (2018). *Pengaruh Senam Diabetes Mellitus terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota MAKASSAR*. *Jurnal Media Keperawatan (Politeknik Kesehatan Makassar)*, 09(01), 53-62. <https://doi.org/10.32382/jmk.v9i1.261>.
- Hidayati, R., dkk. (2020). Volume 11 Nomor 2 Desember 2020 *Jurnal ILKES. Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 296–305. Diakses dari www.stikes-khkediri.ac.id (diakses pada 22 Juni 2021).
- International Diabetes Federation (IDF)*. (2020). *Diabetes Facts and Figures*. Diakses dari <http://www.idf.org/worlddiabetesday/toolkit/gp/fact-figures> (diakses pada 10 Desember 2020).
- Kemkes RI. (2018). *Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–8.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2010). *Petunjuk Pelaksanaan Senam Diabetes Mellitus*. KEMENPORA.
- Kurniadi, H. (2015). *STOP! Gejala Penyakit Jantung Koroner, Kolesterol Tinggi, Diabetes Mellitus, Hipertensi*. Yogyakarta : Istana Media.
- Masruroh, E.-. (2018). *Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 153. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.172>.
- Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER)*. 2020. *Diabetes and Exercise*. Diakses dari <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697> (diakses pada 31 Maret 2021).

- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurrahmawati, D., (2017). Penerapan Latihan Senam Diabetes Mellitus untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Keluarga yang Mengalami DM Tipe 2 di Desa Klopogodo RT 05 RW 01 Kecamatan Gombang Kabupaten Kebumen. Diakses dari <https://elib.stikesmuhgombang.ac.id> (diakses pada 05 Februari 2021).
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 5*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sani, F. (2016). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental eds.1, Cet.1*. Yogyakarta : Deepublish. <http://elib.poltekkes-tjk.ac.id> (diakses pada 04 Maret 2021).
- Sanjaya & Huda. (2016). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 8(1), 41–46.
- Saraswati, S. (2012). *Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi, dan Stroke*. Jogjakarta : A Plus Books.
- Setiyaningsih, N. W. (2019). Senam Diabetes Mellitus..., Fakultas Ilmu Kesehatan, UMP, 2019, 8–23.
- Setyawan, S. & Sono. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan*, XI(1), 127-130. <http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v11i1.531>.
- Sharoh, S. M., (2017). Pengaruh Senam Diabetes terhadap Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1 Sleman Yogyakarta. Diakses dari <http://lib.unisayogya.ac.id/> (diakses pada 24 Oktober 2020).
- Sinaga, J., & Hondro, E. (2012). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Darusalam Medan 2011, *1(7)*, 1–7.
- Soegondo. (2011). Diagnosis dan Klasifikasi Diabetes Mellitus Terkini dalam buku Penatalaksanaan Diabetes Terpadu sebagai Panduan Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Bagi Dokter Maupun Educator Diabetes. Jakarta : FKUI.
- Soelistijo, S., dkk. (2015). *Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia 2015*. Perkeni. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2019/01/4.-Konsensus-Pengelolaan-dan-Pencegahan-Diabetes-mellitus-tipe-2-di-Indonesia-PERKENI->

[2015.pdf&ved=2ahUKEwjy8KOs8cfoAhXCb30KHQb1Ck0QFjADegQIBhAB&usg=AOvVaw1PxTUAnZLMkJYckfCBY1mU](#)

Sudoyo A, dkk. (2010). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi 3*. Jakarta : Pusat Penerbit Departemen Penyakit Dalam FKUI.

Suiraoaka, I. P. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Susanti, S., & Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34080>

Waluyo, S. J., Solikah, S. N. (2020). Pengaruh Senam Diabetes terhadap Penurunan Kadar Gula Darah di Klinik Pratama Mboga Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Intan Husada)*, 8(2), 59–71. <https://doi.org/10.52236/ih.v8i2.191>.

Wasludin, W., & Lindawati, L. (2019). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Periuk Jaya Kota Tangerang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 247–254. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.176>.

World Health Organization (WHO). 2020. *Media Centre*. Diabetes. Diakses dari <http://www.who.int> (diakses pada 10 Desember 2020).

Yosmar, R., Almasdy, D., & Rahma, F. (2018). Jurnal Sains Farmasi Dan Klinis. *Survei Risiko Penyakit Diabetes Melitus Terhadap Kesehatan Masyarakat Kota Padang*, 5(Agustus 2018), 134–141. Diakses dari <http://jsfk.ffarmasi.unand.ac.id> (diakses pada 07 Juni 2021).