

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kecamatan Limo dengan judul “Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kecamatan Limo”, dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Rerata usia responden untuk kelompok intervensi yaitu 59,44 tahun dan pada kelompok kontrol didapatkan rerata usia responden yaitu 60,20 tahun, rerata jenis kelamin pada kelompok intervensi adalah perempuan dan pada kelompok kontrol adalah perempuan, rerata jenis pekerjaan pada kelompok intervensi ialah ibu rumah tangga dan pada kelompok kontrol adalah ibu rumah tangga, dan rerata durasi diabetes mellitus pada kelompok intervensi adalah 2,96 tahun dan pada kelompok kontrol didapatkan rerata durasi diabetes mellitus 2,36 tahun.
- 5.1.2 Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan rerata kadar gula darah sebelum dan sesudah senam diabetes mellitus pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol atau terdapat pengaruh senam diabetes mellitus terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Limo.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah sesudah antara kelompok intervensi dan

kelompok kontrol ($p < 0,05$) selanjutnya tidak ada perbedaan kadar gula darah sebelum antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p > 0,05$).

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah:

5.2.1 Bagi Masyarakat

Saran bagi masyarakat khususnya penderita diabetes mellitus untuk melakukan senam 3 kali dalam seminggu dengan durasi 20-30 menit agar dapat menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes mellitus.

5.2.2 Bagi Institusi Keperawatan

Diharapkan institusi keperawatan banyak mengulas lagi tentang penatalaksanaan senam diabetes mellitus yang nantinya bisa diperkenalkan dimasyarakat dan dapat menambah ilmu pengetahuan untuk mahasiswa/mahasiswi, dosen, dan masyarakat.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya supaya tidak hanya meneliti pengaruh senam diabetes mellitus terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2, tetapi juga meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. sehingga penelitian yang dihasilkan lebih baik lagi dan lebih akurat.