

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Diketahui kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi senam prolanis di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang diperoleh nilai rata-rata *pretest* 238,10 mg/dl dan nilai rata-rata *posttest* 188,75 mg/dl dengan selisih nilai rata-rata sebesar 49,35 mg/dl.
- 2) Diketahui kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang diperoleh nilai rata-rata *pretest* 235,00 mg/dl dan nilai rata-rata *posttest* 206,80 mg/dl dengan selisih nilai rata-rata sebesar 28,20 mg/dl.
- 3) Terdapat pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang dengan nilai *p value* 0,023.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Puskesmas**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan pada pasien yang mengalami diabetes melitus untuk rutin mengadakan kegiatan senam 1-3 seminggu agar dapat menurunkan kadar gula darah pasien dengan penyakit Diabetes Melitus.

### **5.2.2 Bagi Penderita Diabetes Melitus Tipe II**

Hasil penelitian ini diharapkan pada penderita diabetes melitus tipe II dapat meningkatkan motivasinya untuk ikut aktif dalam melakukan senam ataupun aktivitas lainnya agar dapat menurunkan kadar gula darah di dalam tubuh sehingga kondisi fisik menjadi sehat dan kualitas hidup menjadi baik.

### **5.2.3 Bagi Profesi**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya, sehingga dapat melakukan penelitian yang lebih baik dan lebih luas lagi yang berkaitan dengan pengaruh senam prolans terhadap kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus tipe 2 agar dapat mencegah terjadinya komplikasi akibat dari kadar gula darah tinggi seperti terjadinya stroke.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan upaya dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus dengan intervensi yang lain dan sampel yang lebih banyak serta waktu intervensi yang lebih lama.