

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan di uraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kadar gula darah sebelum melakukan senam diabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Payungsari rata-rata adalah 243.61 mg/dl.
2. Kadar gula darah setelah melakukan senam diabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Payungsari rata-rata adalah 188.28 mg/dl.
3. Dari hasil penelitian ada pengaruh yang signifikan antara senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Payungsari dengan $p \text{ value} < \alpha$ ($0,024 < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Payungsari

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, latihan senam diabetes dapat diikuti/dipertahankan pada latihan fisik untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes.

2. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Diharapkan skripsi ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitian lebih lanjut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini untuk menemukan efek nyata dalam penelitian ini, diharapkan metode yang kuat akan menggunakan desain eksperimental nyata. Dengan kata lain, diharapkan lebih banyak pilihan dan ukuran sampel yang dapat digunakan dan ditambah dengan pre-test dan post-test.

