

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan pada penelitian dan pembahasan tentang pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Padukuhan Cupuwatu I dan II, Kalurahan Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta maka dapat disimpulkan yang didapatkan adalah sebagai berikut :

- 5.1.1 Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berusia lebih dari 60 tahun, yaitu 23 orang (57,5%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu 37 orang (92,5%), setengahnya berpendidikan SMA/SMK, yaitu 20 orang (50,0%), sebagian besar bekerja sebagai IRT, yaitu 28 orang (70,0%), dan sebagian besar menderita diabetes melitus selama 1-5 tahun, yaitu 33 orang (82,5%), sebagian besar responden tidak merokok sebanyak 39 orang (97,5%), sebagian besar mengonsumsi obat anti diabetes sebanyak 31 orang (77,5%), sebagian besar mengonsumsi obat oral sebanyak 25 orang (62,5%), dan sebagian besar mengonsumsi obat dengan teratur sebanyak 31 orang (77,5%).
- 5.1.2 Terdapat perbedaan yang signifikan rerata kadar gula darah pada penderita diabetes melitus kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan senam diabetes di Padukuhan Cupuwatu, Kalurahan Purwomartani.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan yang signifikan rerata kadar gula darah pada penderita diabetes melitus kelompok kontrol di hari pertama dan hari ketiga di Padukuhan Cupuwatu, Kalurahan Purwomartani.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan yang signifikan rerata kadar gula darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan senam diabetes. Hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Padukuhan Cupuwatu, Kalurahan Purwomartani.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi puskesmas kalasan

Senam diabetes yang sudah diberikan dapat diterapkan oleh petugas PTM di Puskesmas Kalasan untuk meningkatkan manajemen diabetes melitus dengan olahraga atau latihan fisik. Pemberian senam diabetes dapat dijadikan salah satu kegiatan rutin dalam program prolanis dalam membantu mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

5.2.2 Bagi kader kesehatan

Ibu-ibu kader di Padukuhan Cupuwatu, Kalurahan Purwomartani dapat mempelajari dan menerapkan kembali senam diabetes yang diberikan untuk dapat membantu memberikan senam diabetes pada penderita diabetes melitus di dusun atau padukuhan masing-masing sebagai bentuk manajemen diabetes melitus serta membantu mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

5.2.3 Bagi penderita diabetes melitus

Masyarakat yang menderita diabetes melitus dapat dengan rutin melakukan latihan fisik seperti senam diabetes yang sudah diberikan setidaknya tiga kali dalam satu minggu sebagai bentuk manajemen diabetes melitus secara non farmakologis dalam membantu mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus selain mengkonsumsi obat.

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kembali penelitian terkait senam diabetes dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, melakukan pengukuran kadar gula darah sewaktu dengan metode *time series*, durasi pemberian intervensi yang lebih panjang, mengidentifikasi secara spesifik terkait dengan jenis obat yang dikonsumsi, waktu konsumsi obat, alasan tidak konsumsi obat anti diabetes, diet atau asupan makan, serta aktivitas fisik harian.