

BAB 6

PENUTUP

Dalam bab ini akan dibahas tentang: kesimpulan dan saran dari hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini.

6.1 Kesimpulan

Pada hasil penelitian kuantitatif dan analisa data menggunakan uji t independen dengan aplikasi spss pada penelitian pengaruh senam diabetes mellitus terhadap regulasi gula darah, dan pada analisa data H0 diterima sehingga peneliti menyimpulkan hal-hal, diantaranya sebagai berikut:

1. Hasil penelitian regulasi gula darah pada semua responden dalam satu kelompok selama 1 hari penelitian didapatkan mayoritas nilai regulasi gula darah sebelum perlakuan pada interval <300 mg/dl.
2. Responden cenderung mengalami penurunan regulasi gula darah 100% setelah melakukan senam diabetes mellitus dengan interval <230 mg/dl. aa
3. Senam diabetes mellitus tidak berpengaruh pada reponden yang berumur >45 tahun karena faktor usia pada lansia.

6.2 Saran

Setelah peneliti melakukan uji dan analisa data, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam diabetes mellitus terhadap regulasi gula darah, sehingga peneliti berharap diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti yang akan datang

Peneliti mengharapkan pada penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau sumber data sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan dan disempurnakan dan dapat memberikan manfaat bagi semua orang.

2. Bagi responden

Peneliti berharap responden dapat melanjutkan senam diabetes mellitus yang telah dilakukan secara mandiri sebagai cara pengendalian untuk menurunkan regulasi gula darah dan memberikan manfaat bagi responden.

3. Bagi instansi kesehatan

Peneliti mengharapkan pada instansi kesehatan supaya hasil dari penelitian ini dapat dilakukan secara rutin ataupun dilakukan penyuluhan pada penderita diabetes sehingga dapat didapatkan manfaat hasil penelitian yang maksimal.