

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuat kesimpulan bahwa latihan fisik Senam DM dan Senam Lansia yang dilakukan oleh peserta Senam DM dan Senam Lansia di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang selama 3 kali seminggu selama 2 minggu dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan rata-rata penurunan sebesar 64,780mg/dl. Rata-rata kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 sebelum dilakukan Senam DM dan Senam Lansia sebesar 201,95mg/dl. Rata-rata kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 setelah dilakukan Senam DM dan Senam Lansia selama 3 kali seminggu selama 2 minggu sebesar 137,17mg/dl.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan simpulan penelitian tentang pengaruh latihan fisik Senam DM dan Senam Lansia pada pasien DM tipe 2 di RSJ. Prof. dr. Soerojo Magelang, beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah :

1. Bagi Akademis

Hasil penelitian ini hendaknya digunakan sebagai tambahan materi pengajaran kepada mahasiswa keperawatan tentang salah satu penatalaksanaan non farmakologis bagi penderita DM tipe 2.

2. Bagi Klinis

Kegiatan Senam DM dan Senam Lansia perlu diselenggarakan secara rutin minimal 3 kali seminggu sebagai upaya non farmakologis dalam menurunkan kadar gula darah pasien DM tipe 2.

3. Bagi Responden

Bagi pasien DM tipe 2 hendaknya secara rutin mengikuti Senam DM dan Senam Lansia agar kadar gula darah dapat terkontrol.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan intensitas latihan 4 atau 5 kali dalam seminggu dengan jangka waktu yang lebih lama agar mendapatkan keefektifan latihan fisik Senam DM dan Senam Lansia yang lebih maksimal.
- b) Penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat membatasi kegiatan peserta senam sesuai prosedur agar dapat mendapatkan hasil yang diharapkan.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
STIKES
YOGYAKARTA