

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rerata kadar glukosa darah sebelum diberikan intervensi senam diabetes adalah tinggi.
2. Rerata kadar glukosa darah setelah diberikan intervensi senam diabetes adalah lebih rendah dari sebelumnya.
3. Terdapat pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar glukosa darah pada kelompok senam diabetes.

### **5.2 Saran**

1. Bagi kelompok senam diabetes Rumah Sakit Abdul Moeloek Bandar Lampung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan secara objektif mengenai penanganan pada penyakit diabetes mellitus untuk selalu mengontrol kadar glukosa darah dengan senam diabetes.

## 2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai upaya mengembangkan program dalam rangka meningkatkan kesehatan, memberi sosialisasi pada penderita DM dengan menggalakkan senam diabetes sebagai salah satu cara untuk mengontrol kadar glukosa darah.

## 3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri dalam melaksanakan penelitian tentang penderita diabetes yang dapat mengontrol kadar glukosa darahnya dengan senam diabetes.

## 4. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dalam penelitian selanjutnya.