

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik reponden berdasarkan usia lansia diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia lanjut 60-69 tahun (70,8%), jenis kelamin perempuan (59,5%), berpendidikan sekolah dasar (44,5%), dan adapula reponden sebagai petani (28,0%).
2. Sebelum diberikan terapi yoga terdapat mayoritas reponden yang mengalami kadar gula darah kurang stabil yaitu 33 orang (66,0%), tidak stabil sebanyak 12 orang (24,0%) dan stabil sebanyak 5 orang (10,0%).
3. Setelah pemberian terapi yoga pada penderita diabetes mellitus dimana terdapat mayoritas reponden yang mengalami kadar gula darah kurang stabil sebanyak 38 orang (76,0%), penderita kadar gula darah stabil sebanyak 10 orang (20,0%), dan kadar gula darah tidak stabil sebanyak 2 orang (4,0%).
4. Berdasarkan hasil penelitian ini dalam gambaran pemberian terapi yoga pada penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung dengan 50 sampel diketahui bahwa sebelum diberikannya terapi yoga peningkatan kadar gula darah yang dialami oleh reponden mayoritas mengalami kadar gula darah tidak stabil dan kurang stabil dan setelah diberikannya terapi yoga selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-40 menit mengakibatkan penurunan kadar gula darah dengan mayoritas responden dengan gula darah kurang stabil dan stabil, serta dapat disimpulkan bahwa terapi yoga dapat membantu menurunkan kadar gula

darah sewaktu bagi lansia penderita diabetes mellitus jika rutin melaksanakan sesuai dengan jadwal yang ditentukan.

B. Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pihak UPTD Puskesmas Abiansemal I dan pihak Desa yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tolak ukur serta upaya dalam meningkatkan kualitas dan pengembangan pelayanan kesehatan komplementer dalam terapi yoga pada penderita diabetes mellitus dalam menjaga kestabilan gula darah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I. Peneliti menyarankan kepada institusi pelayanan kesehatan untuk mengimplementasikan terapi yoga untuk penderita diabetes mellitus yang dalam menjaga kestabilan gula darah dan melaksanakan pengukuran kadar gula darah sewaktu di wilayah kerjanya.

2. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya selain itu penelitian ini dapat dikembangkan kembali dengan menggunakan variabel yang berbeda dan pada penelitian ini frekuensi terapi yoga yang digunakan yaitu 3 kali dalam seminggu yang dilakukan secara berturut-turut, sehingga perlu peneliti selanjutnya terkait hubungan frekuensi terapi yoga penderita diabetes mellitus serta pengaruhnya terhadap skala penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus.