

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Pengaruh Senam Persadia Seri 2 terhadap Kadar Glukosa Darah pada Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II” maka didapatkan kesimpulan yakni antara lain :

1. Sebagian besar lansia berusia 60-69 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (73,9%), sebagian besar lansia merupakan seorang perempuan, yakni sebanyak 20 orang (87%), semua lansia (100%) tidak bekerja, kebanyakan lansia memiliki pendidikan menengah 11 orang (47,8%).
2. Kadar glukosa darah pada lansia dengan diabetes mellitus tipe 2 sebelum dilakukan senam persadia seri 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2024 berada pada nilai rata-rata sebesar 168,87 mg/dL dengan nilai standar deviasi 27,32 mg/dL. Nilai terendah 131 mg/dL dan nilai tertinggi 225 mg/dL.
3. Kadar glukosa darah pada lansia dengan diabetes mellitus tipe 2 sesudah dilakukan senam persadia seri 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2024 berada pada nilai rata-rata sebesar 149,13 mg/dL dengan nilai standar deviasi 23,4 mg/dL. Nilai terendah 112 mg/dL dan nilai tertinggi 185 mg/dL.
4. Hasil analisis data, didapatkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 168,87 mg/dL dan *post-test* sebesar 149,13 mg/dL dengan selisih mean 19,74 mg/dL. Uji statistik parametrik dengan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa $p\text{ value } 0,000 \leq \alpha (0,05)$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh senam

persadia seri 2 terhadap kadar glukosa darah pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi Manajemen Puskesmas I Denpasar Barat

Disarankan kepada manajemen Puskesmas I Denpasar Barat untuk mempertimbangkan menggunakan Senam PERSADIA Seri II dalam melakukan intervensi keperawatan sebagai upaya mengatasi masalah Diabetes Melitus Tipe II. Mengingat bahwa penelitian ini menunjukkan ada pengaruh Senam PERSADIA Seri II terhadap kadar glukosa darah lansia dengan diabetes melitus tipe II.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi sumber bacaan dan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian dengan topik yang sejenis yakni senam persadia seri 2 sebagai upaya mengurangi kadar glukosa darah pada pasien diabetes dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus.