

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang berjudul Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik subjek penelitian mayoritas berusia 55 – 59 tahun (40,0%), berjenis kelamin perempuan (73,3%), dengan tingkat pendidikan SD (43,3%) dan tidak bekerja (50,0%).
2. Rata – rata kadar glukosa darah sebelum diberikan senam ergonomik pada kelompok perlakuan adalah 215,33 mg/dl dan kelompok kontrol 228,67 mg/dl.
3. Rata – rata kadar glukosa darah setelah diberikan senam ergonomik pada kelompok perlakuan adalah 189,33 mg/dl dan kelompok kontrol 223,33 mg/dl.
4. Ada pengaruh senam ergonomik terhadap kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe II pada kelompok perlakuan p-value 0.000 (p-value < 0.05)

B. Saran

Berdasarkan pembahasan serta kelemahan penelitian yang sudah di paparkan, adapun saran dari peneliti yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan antara lain :

1. Bagi Pemegang Program Prolanis Puskesmas II Denpasar Selatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam mengontrol kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus dengan

melakukan senam ergonomik 3 kali dalam seminggu karena dengan melakukan senam ergonomik secara rutin dapat menurunkan kadar glukosa darah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan pengukuran kadar glukosa darah setiap sebelum dan setelah melakukan senam ergonomik untuk mengetahui perubahan kadar glukosa darah