

BAB III

SIMPULAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan *literature review* mengenai pengaruh latihan fisik terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II sebelum dilakukan latihan fisik memiliki rata rata diatas normal yaitu 230 mg/dL.
2. Setelah latihan fisik dilakukan secara teratur, terjadi penurunan rata-rata kadar glukosa darah menjadi 190 mg/dL. Penurunan kadar glukosa darah tersebut tidak secara langsung menjadikan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II menjadi normal.
3. Latihan fisik dapat mempengaruhi penurunan kadar glukosa darah, karena latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan konsisten serta mengikuti prinsip latihan fisik yang sesuai dapat meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin sehingga mengakibatkan penurunan kadar glukosa darah dengan rata-rata penurunan kadar glukosa sebanyak 40mg/dL.

B. Saran

Berdasarkan hasil *literature review* yang sudah disusun, adapun saran dari penulis yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan diantaranya :

1. Bagi Manajemen Puskesmas

Manajemen puskesmas agar mempertimbangkan untuk melakukan penyuluhan atau peningkatan usaha melakukan edukasi kepada penderita diabetes melitus agar melakukan latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan konsisten.

2. Bagi Perawat Puskesmas Pemegang Program Penyakit Tidak Menular

Perawat diharapkan bisa meningkatkan keaktifan dari pasien diabetes melitus untuk mengikuti latihan fisik yang telah diprogramkan dari puskesmas, serta melakukan edukasi kepada pasien diabetes melitus bahwa latihan fisik salah satu terapi non-farmakologi untuk mengendalikan atau menurunkan kadar glukosa darah.