

## **BAB III**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Kadar gula darah penderita DM sebelum melakukan senam diabetes masuk ke dalam kategori di atas normal yaitu rata-rata  $\geq 180$  mg/dL. Tingginya kadar gula darah dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, pekerjaan (aktivitas fisik), jenis kelamin, tingkat pendidikan dan gaya hidup yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan berlemak secara berlebihan yang mengakibatkan obesitas. Jenis kelamin dan usia menjadi faktor dominan yang mempengaruhi tingginya kadar gula darah pasien DM.

Setelah melakukan senam diabetes kadar gula darah pasien DM mengalami penurunan yang signifikan rata-rata sebesar  $\geq 20$  mg/dL. Terjadinya penurunan kadar gula darah disebabkan karena adanya pemberian intervensi melalui senam diabetes yang bermanfaat untuk mengontrol kadar gula pada pasien DM.

Pada *literature review* ini ditemukan seluruh artikel penelitian mendapatkan nilai *p-value*  $< 0,005$  ( $\alpha$ ) yang berarti bahwa adanya pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah pada pasien DM. Peristiwa ini dapat terjadi karena senam diabetes menggunakan otot-otot secara aktif sehingga terjadi peningkatan kebutuhan glukosa dan lebih aktifnya reseptor insulin.

#### **B. Saran**

Pada *literature review* ini terbukti bahwa senam diabetes memiliki pengaruh dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus, maka penulis menyarankan

kepada :

**1. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya**

Perawat dan tenaga kesehatan lainnya diharapkan mampu berperan serta dalam membimbing penderita DM untuk melakukan senam diabetes sehingga dapat digunakan sebagai terapi dalam mengontrol dan menurunkan kadar gula darah.

**2. Peneliti**

Peneliti diharapkan mampu menggunakan *literature review* ini sebagai salah satu acuan teori pada penelitiannya dan diharapkan dapat membantu peneliti dalam mendapatkan informasi mengenai pengaruh senam diabetes yang dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus.