

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh latihan otot terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2021 dengan 44 subyek penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar glukosa darah pada subyek penelitian diabetes mellitus sebelum diberikan latihan otot sebagian besar memiliki kadar glukosa darah hipoglikemi (110-144 mg/dL) yaitu sebanyak 33 orang (75%), dan glukosa darah normal (145-179mg/dL) yaitu sebanyak 11 orang (25%).
2. Kadar glukosa darah pada subyek penelitian diabetes mellitus setelah diberikan latihan otot sebagian besar memiliki kadar glukosa darah yaitu sebanyak 42 orang (95,5%) memiliki kadar glukosa darah hipoglikemi (110-144mg/dL), dan sebanyak 2 orang memiliki kadar glukosa darah normal (145-179mg/dL). Dilihat dari hasil kadar glukosa darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebagian besar responden mengalami penurunan kadar glukosa darah.
3. Ada pengaruh pemberian latihan otot terhadap kadar glukosa darah pada subyek penelitian diabetes mellitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2021 dengan p -value yaitu 0,003 ($p < 0,05$).

B. SARAN

1. Ketua paguyuban diabetes mellitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
Pada ketua paguyuban diabetes mellitus UPTD Puskesmas II Denpasar Barat diharapkan dari hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar glukosa darah sebelum dan sesudah diberikan latihan otot dapat dijadikan salah satu upaya menurunkan kadar glukosa darah pada subyek penelitian diabetes mellitus di masa pandemi yang memanfaatkan media whatsapp grup dan memberikan tindakan yang tidak perlu mengumpulkan banyak orang agar glukosa darah pasien diabetes mellitus tetap terkontrol.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian berikutnya diharapkan melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan kadar glukosa darah pada subyek penelitian diabetes mellitus yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan.