

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas peneliti dapat mengambil kesimpulan yang merupakan inti dari dilakukannya penelitian ini, yaitu sebagian besar pasien diabetes mellitus di mempunyai kadar gula darah  $\geq 200$  mg/dL sebelum melakukan senam diabetes di di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto, hampir seluruh pasien diabetes mellitus di mempunyai kadar gula darah 99-199 mg/dL sesudah melakukan senam diabetes di di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto, dan senam diabetes mellitus efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang hendak di berikan dari penelitian ini, baik untuk masyarakat, tenaga kesehatan, bagi puskesmas dan bagi peneliti selanjutnya, yaitu :

##### **5.2.1 Bagi Masyarakat**

Dengan di lakukan penelitian ini di harapkan masyarakat terkhususnya yang menderita Diabetes Melitus mampu menerapkan senam diabetes secara mandiri di rumah.

##### **5.2.2 Bagi Profesi Keperawatan**

Dengan dilakukannya penelitian ini disarankan untuk tenaga kesehatan dapat memodifikasi latihan fisik serupa agar dapat dengan mudah di terapkan oleh masyarakat yang membutuhkan. Pelaksanaan program dalam penanganan penyakit kronis terus dikembangkan terutama perihal Latihan fisik.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan dilakukan penelitian ini di sarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan latihan fisik dengan intensitas rendah khusus untuk kelompok yang mengalami keterbatasan gerak

