

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tabel 4.2 responden berdasarkan kadar gula darah rata-rata responden sebelum melakukan senam diabetik pada hari ke 1 memiliki rata-rata gula darah 262,53 mg/dl, sedangkan setelah melakukan senam diabetik pada hari ke 1 memiliki rata-rata gula darah 259,42 mg/dl. Responden berdasarkan kadar gula darah rata-rata responden sebelum melakukan senam diabetik pada hari ke 2 memiliki rata-rata gula darah 262,53 mg/dl, sedangkan setelah melakukan senam diabetik pada hari ke 2 memiliki rata-rata gula darah 274,74 mg/dl. Responden berdasarkan kadar gula darah rata-rata responden sebelum melakukan senam diabetik pada hari ke 3 memiliki rata-rata gula darah 262,53 mg/dl, sedangkan setelah melakukan senam diabetik pada hari ke 3 memiliki rata-rata gula darah 274,74 mg/dl.

Berdasarkan hasil Uji Paired T Test, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 sebelum dan setelah melakukan senam diabetik. Nilai P Value yang didapatkan sebesar 0,301 lebih besar dari tingkat signifikansi α sebesar 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_0) diterima, sementara hipotesis nol (H_1) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa senam diabetik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Saran bagi responden responden diabetes yang mengalami penurunan kadar gula darah pada penelitian pengaruh senam kaki diabetik diharapkan dapat konsistensi dalam melanjutkan rutinitas senam kaki diabetik perlu dijaga untuk mendukung kontrol gula darah. Kedua, selain senam, perhatikan pula pola makan sehat dengan konsumsi makanan rendah gula dan lemak serta tinggi serat. Ketiga, penting untuk melakukan pemantauan kadar gula darah secara rutin sesuai anjuran dokter guna menilai dampak positif secara konsisten. Upaya ini dapat diperkuat dengan menjaga berat badan ideal dan menghindari stres, yang juga berperan dalam pengendalian kadar gula darah.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Desa yang menjadi tempat penelitian, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya senam kaki diabetik. Diperlukan kampanye edukasi melalui berbagai platform seperti seminar dan media lokal untuk memperkenalkan manfaat senam kaki dalam mengontrol kadar gula darah. Selain itu, pengembangan program senam kaki yang dapat diakses secara luas perlu diperhatikan. Kerjasama dengan pemerintah desa sangat penting

untuk mendukung penyelenggaraan program ini, termasuk alokasi anggaran untuk fasilitas senam dan pelatihan instruktur. Melibatkan aktif masyarakat dalam perencanaan dan implementasi program serta memonitor dan mengevaluasi dampaknya secara rutin akan menjadi kunci keberhasilan dalam mengatasi penurunan kadar gula darah di desa tersebut.

5.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang pengaruh senam kaki pada kadar gula darah penderita diabetes dengan cara berikut: pertama, variasi metode senam perlu dieksplorasi untuk menentukan metode yang paling efektif, misalnya, dengan membandingkan senam aerobik dan latihan kekuatan. Kedua, penting untuk menentukan durasi dan intensitas optimal dari senam kaki yang dapat memberikan manfaat terbaik tanpa menimbulkan risiko yang signifikan. Ketiga, penelitian sebaiknya melibatkan pemantauan jangka panjang untuk memahami efek senam kaki dalam jangka waktu yang lebih lama. Keempat, faktor-faktor lain seperti pola makan dan obat-obatan juga perlu dipertimbangkan untuk mengidentifikasi kontribusi relatif dari senam kaki dalam mengelola diabetes. Kelima, partisipasi aktif penderita diabetes dan umpan balik mereka dapat memberikan perspektif berharga terkait pengalaman mereka selama program senam kaki. Terakhir, menggunakan kelompok kontrol yang lebih besar dan analisis subkelompok akan

meningkatkan validitas hasil dan memungkinkan penilaian efek senam kaki pada berbagai karakteristik individu. Selain itu, penting untuk selalu memperhatikan efek samping dan keselamatan dari program senam kaki yang diimplementasikan.

