

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kadar gula pada penderita diabetes mellitus tipe 2 sebelum diberikan *Aerobic Exercise* di Desa Jatidukuh Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto rata-rata 216,03 mg/dL.
2. Kadar gula pada penderita diabetes mellitus tipe 2 sesudah diberikan *Aerobic Exercise* di Desa Jatidukuh Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto rata-rata 146,94 mg/dL.
3. Ada pengaruh *Aerobic Exercise* terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Jatidukuh Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto dengan $pvalue=0,000$ yaitu bahwa *Aerobic Exercise* dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Penderita diabetes Mellitus

Melaksanakan *Aerobic Exercise* 45-60 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu untuk mengontrol kadar gula darah dan melakukan kontrol gula darah secara teratur di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat, menghindari makanan yang manis dan mempunyai kadar indeks glikemik tinggi dengan memenuhi diet diabetes.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Melakukan tindak lanjut berupa penyuluhan kepada seluruh masyarakat terutama yang sudah terindikasi mengalami peningkatan kadar gula darah untuk

melakukan olah raga *Aerobic Exercise* guna menurunkan kadar gula darah, mengadakan kegiatan *Aerobic Exercise* bersama setiap minggu untuk menjaga kesehatan seluruh warganya.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Melakukan kolaborasi antara pihak institusi, organisasi mahasiswa, dan masyarakat untuk mensosialisasikan pentingnya *Aerobic Exercise* untuk menjaga kesehatan terutama dalam mengontrol kadar gula darah melalui pendidikan kesehatan.

5.2.4 Bagi Kader PTM

Memasukkan agenda senam aerobic bagi penderita diabetes sebagai kegiatan rutin, melakukan monitor kadar gula darah setiap selesai senam aerobic.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan pengembangan penelitian dengan menggunakan responden yang benar-benar homogen seperti pengaturan kapan terakhir konsumsi obat antidiabetes, kapan terakhir makan sehingga hasil penelitian tidak bias..

