

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

1. Kadar gula pada penderita diabetes mellitus sebelum diberikan senam Prolanis di Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto sebagian besar tergolong Diabetes Mellitus ( $\geq 200$  mg/dL).
2. Kadar gula pada penderita diabetes mellitus sesudah diberikan senam Prolanis di Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto sebagian besar tergolong belum pasti Diabetes Mellitus (90-199 mg/dL).
3. Senam Prolanis terbukti efektif menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Penderita Diabetes Mellitus**

Mengaplikasikan senam Prolanis 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.

##### **5.2.2 Bagi Petugas Kesehatan**

Memberikan penyuluhan tentang diabetes mellitus, mengajarkan senam Prolanis pada penderita diabetes mellitus, dan mengaktifkan Posyandu.

### **5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan**

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

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Melakukan pengembangan penelitian dengan memasukkan seluruh faktor yang mempengaruhi kadar gula darah sehingga dapat diketahui penyebab perubahan kadar gula darah secara menyeluruh.