

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 responden di Puskesmas Seyegan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pada penyandang diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis di Puskesmas Gamping 2 mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan mayoritas berusia 55-60 tahun. Mayoritas pendidikan responden merupakan tamatan SLTA dan masih bekerja, mayoritas responden tidak merokok dan semua responden tidak memiliki riwayat ulkus, serta mayoritas responden tidak melakukan aktivitas fisik yang teratur
2. Terdapat penurunan kadar gula darah yang signifikan pada penyandang diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Seyegan yang diberikan intervensi *chair based exercise* dengan rata-rata 25,13 mg/dL.
3. Terdapat Penurunan kadar gula darah yang signifikan pada penyandang diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Seyegan yang diberikan intervensi senam kaki diabetes dengan rata-rata 12,91 mg/dL.
4. Terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah yang signifikan antara responden yang diberikan intervensi *chair based exercise* dan intervensi senam kaki diabetes dengan *p value* 0,00.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat beberapa saran dari peneliti, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi penanggungjawab Prolanis Puskesmas Seyegan
Agar dapat mengajarkan, memfasilitasi dan memasukkan *chair based exercise* kedalam kegiatan Prolanis
2. Bagi institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Agar dapat memasukkan materi *chair based exercise* di dalam mata kuliah KMB sistem endokrin dan diabetes melitus
3. Bagi penyandang diabetes melitus tipe 2
Agar dapat melakukan *chair based exercise* sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 30 menit untuk menurunkan kadar gula darah.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Agar memperhatikan dan mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kadar gula darah pada responden penelitian