

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan sepuluh jurnal yang telah ditelaah mengenai pengaruh yoga terhadap perubahan kadar gula darah, dapat disimpulkan :

1. Yoga yang dilakukan berpengaruh terhadap perubahan kadar gula darah penderita Diabetes Mellitus tipe 2.
2. Terjadi perubahan nilai kadar gula darah sewaktu (GDS), kadar gula darah puasa (GDP), dan kadar gula darah post prandial antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2.
3. Melakukan yoga dengan frekuensi 3–5 kali seminggu dan durasi 60 menit meliputi pemanasan, latihan inti, istirahat dan doa yang dilakukan secara teratur dapat mengontrol kadar gula dalam darah penderita Diabetes Mellitus tipe 2.
4. Gerakan yoga yang dapat dilakukan yaitu gerakan *asanas* dan *pranayaman* yang dapat menurunkan kadar gula darah penderita Diabetes Mellitus tipe 2.

B. Saran

1. Penderita Diabetes Mellitus

Bagi penderita Diabetes Mellitus diharapkan dapat melakukan yoga secara rutin yang dapat dilakukan di rumah maupun di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat agar kadar gula darah terkontrol dan mencegah terjadinya komplikasi.

2. Keluarga penderita Diabetes Mellitus

Bagi keluarga penderita Diabetes Mellitus dapat menemani penderita Diabetes Mellitus saat melakukan yoga di rumah serta menyediakan ruangan dan atau mengantar ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat yang mengadakan terapi yoga.

3. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Dapat menjadi bahan bacaan dan menambah pengetahuan bagi mahasiswa khususnya bagi mahasiswa jurusan keperawatan dalam mengidentifikasi jurnal ilmiah terkait pengaruh yoga pada penderita Diabetes Melitus tipe 2.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti hanya meneliti tentang pengaruh yoga terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2, diharapkan penelitian ini dapat dilanjutkan dengan meneliti variabel lain yang dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2.