

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoretis, data penelitian yang ada, serta analisis data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa efek kerja senam Diabetes Melitus berpengaruh terhadap penurunan kadar Glukosa darah pada komunitas ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Perlunya pengaturan kalori yang masuk sebelum olahraga secara personal hingga saat berolahraga kadar gula darah pada keadaan yang seimbang.
2. Mensosialisasikan kepada seluruh ibu-ibu PKK dan masyarakat pada umumnya bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang

bersifat aerobik seperti senam diabetes sebagai salah satu upaya pengontrol kadar gula dalam darah.

3. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya pada saat pengambilan darah dilakukan ditempat yang teduh atau sejuk, karena alat kadar gula darah (glucometer) akan menjadi error akibat suhu yang panas.