BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran karakteristik responden

   Usia responden pada penelitian ini berada pada pada rentang usia 46-47 tahun, jenis kelamin lebih dari sebagian responden pada penelitian ini adalah perempuan 63,4% pada kelompok intervensi dan 59,1% pada kelompok kontrol, lama menderita diabetes rerata 5,09 tahun, sementara pada kelompok kontrol sedikit lebih tinggi yaitu 5,18 tahun, sebagian besar responden pada kedua kelompok menggunakan kombinasi obat Biguanida dan Sulfonilurea, dengan persentase 68,2% pada kelompok intervensi dan 40,9% pada kelompok kontrol, Tingkat aktivitas fisik responden sebelum intervensi pada kedua kelompok sebagian besar berada pada kategori ringan (MET <600) dan setelah intervensi terdapat peningkatan aktivitas fisik pada kelompok intervensi.
2. Rerata kadar gula darah kelompok intervensi menunjukkan selisih penurunan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3. Ada perbedaan rerata kadar gula darah secara statistik pada kedua kelompok sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *p value* 0,000 (p<0,05).
4. Ada pengaruh kombinasi *active stretching* dan jalan santai terhadap kadar gula darah sewaktu pada penyandang diabetes melitus tipe 2 (*p value* 0,000).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain:

1. Bagi Pengembangan Institusi Keperawatan

   Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan sumber literatur tentang intervensi dalam mengontrol kadar gula darah, sehingga dapat dimasukkan kedalam bahan pembelajaran mahasiswa tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk penyandang diabetes melitus tipe 2.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Bagi Puskesmas Sukamerindu

   Perawat puskesmas sukamerindu hendaknya dapat menggunakan kombinasi *active stretching* dan jalan santai dalam penatalaksaan terhadap kadar gula darah penyandang diabetes melitus tipe 2 sebagai pendamping dari terapi medik yang diberikan.

3. Bagi Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2

   Hasil penelitian ini hendaknya dapat rutin diterapkan pada penyandang diabetes melitus tipe 2 sebagai terapi pendamping yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengontrol kadar gula darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar gula darah yang tidak diteliti sebelumnya.

   b. Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti tentang pengaruh uji multivariat dan menggunakan populasi serta sampel yang lebih besar agar dapat lebih digeneralisasikan.

   c. Pada kelompok kontrol hendaknya diberikan intervensi tambahan agar dapat meningkatkan validitas pembanding antar kedua kelompok

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu