

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian, maka dapat diambil kesimpulan :

- 7.1.1 Rerata kadar HbA1c pada penderita DM Tipe 2 Sebelum senam aerobik pada kelompok intervensi 8,83%
- 7.1.2 Rerata kadar HbA1c pada penderita DM Tipe 2 Sesudah senam aerobik pada kelompok intervensi 7,38%
- 7.1.3 Ada pengaruh yang signifikan rata-rata kadar HbA1c antarasebelum dan sesudah melakukan senam aerobik pada kelompok intervensi dengan nilai  $p = 0,001$
- 7.1.4 Ada perbedaan yang signifikan rata-rata kadar HbA1c pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai  $p = 0,027$

#### 7.2 Saran

- 7.2.1 Pada penderita DM tipe 2 disarankan untuk aktif dan rutin melaksanakan senam aerobik secara teratur, agar kepekaan reseptor insulin yang sudah baik dapat dipertahankan sehingga kadar HbA1c dapat diperhatikan
- 7.2.2. Memperhitungkan aktifitas fisik responden yang lain baik aerobik maupun anaerobic
- 7.2.3 Mengontrol Pola makan agar sesuai dengan *glycemic index*