

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang pengaruh *low impact aerobic* terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita DM tipe II di Puskesmas Andalas Kota Padang, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi kadar gula darah sewaktu *pre* intervensi *low impact aerobic* adalah hasil minimal 103 mg/dL sedangkan yang tertinggi dengan hasil 246 mg/dL, sehingga didapatkan rata-ratanya (Median) adalah 189,50 mg/dL dan standar deviasinya 45,682.
2. Distribusi kadar gula darah sewaktu *post* intervensi *low impact aerobic* didapatkan kadar gula darah *post* intervensi minimalnya berada di 119 mg/dL dan maksimalnya berada di 237 mg/dL. Nilai tengah (Median) *post* intervensi adalah 158,50, dan nilai standar deviasinya berada 35,115.
3. Untuk pengaruh *low impact aerobic* pada penderita DM tipe II di Puskesmas Andalas Kota Padang dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$) maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yang berarti ada pengaruh *low impact aerobic* terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita DM tipe II.

B. Saran

1. Ilmu Keperawatan

Senam *low impact aerobic* dapat dijadikan sebagai masukan dalam penatalaksanaan penyakit DM tipe II yang disertai juga terapi nutrisi, terapi Farmakologis dan Edukasi.

2. Instansi yang terkait

Disarankan pada pihak Puskesmas dapat menerapkan *low impact aerobic* ini pada penderita diabetes, serta menyesuaikan dengan prinsip olahraga yaitu Frekuensi 3 kali seminggu, Intensitas dengan menargetkan pencapaian Target Heart Rate (60-70% MHR), *Type* olahraga *low impact aerobic*, *Time/waktu* dilaksanakan selama 50 menit per kegiatan.

3. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat diteruskan dengan meningkatkan senam moderate impact aerobic yaitu kombinasi dari *low impact* dengan *high impact aerobic* sehingga mampu lebih meningkatkan efek terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu penderita DM tipe II.

