

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran karakteristik rata-rata usia responden penelitian ini adalah termasuk kategori lansia awal, jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, pendidikan tertinggi yaitu SMA dan responden terbanyak tidak bekerja.
2. Adanya perbedaan nilai rata-rata kadar glukosa darah yang signifikan meningkat pada waktu pengukuran *pretest*, hari ke-1, hari ke 2, hari ke-3, hari ke-4 dan hari ke-5 baik pada kelompok intervensi sesi pagi maupun kelompok intervensi sesi sore.
3. Adanya perbedaan nilai rata-rata tingkat stress yang signifikan menurun pada waktu pengukuran hari pertama dan hari kelima antara kelompok intervensi intervensi terapi yoga sesi pagi maupun kelompok intervensi sesi sore.
4. Terdapat pengaruh pelaksanaan terapi yoga terhadap kadar gula darah berdasarkan masing-masing waktu pelaksanaan.
5. Terdapat perbedaan peningkatan kadar gula darah dan tingkat stress antara kelompok dengan waktu pelaksanaan pagi dan sore hari setelah diberikan intervensi terapi senam yoga.



B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

- a. Institusi pelayanan kesehatan perlu memberikan pelatihan terapi yoga untuk perawat sehingga perawat dapat menerapkan terapi yoga terhadap pasien dan pasien mampu mengimplementasikan secara mandiri di rumah
- b. Institusi pelayanan kesehatan perlu memfasilitasi program layanan konsultasi, edukasi dan melaksanakan program pelayanan kesehatan khususnya dalam penerapan terapi komplementer seperti senam yoga pada pasien

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi bagi ilmu perawatan terkait terapi komplementer untuk mengontrol kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus tipe 2 di rumah dan akan sangat berguna ketika mahasiswa menjalankan praktek dilapangan maupun setelah mahasiswa menyelesaikan pendidikan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil Penelitian ini bagi masyarakat khususnya penderita DM Tipe 2 di rumah diharapkan dapat menerapkan terapi yoga secara mandiri di rumah untuk pengontrolan kadar glukosa darah di rumah.



4. Bagi Penelitian

- a. Terapi yoga bermanfaat terhadap pengontrolan kadar glukosa darah, namun masih perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait waktu pelaksanaan yoga pada pasien DM Tipe 2 dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah seperti manajemen diet, aktivitas ataupun terapi obat dengan media berupa buku catatan untuk memperoleh capaian hasil yang lebih optimal.
- b. Terapi yoga bermanfaat terhadap pengontrolan kadar glukosa darah, namun masih perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait rentang waktu penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kriteria inklusi yang lebih ketat serta rentang waktu penelitian yang lebih lama.

