

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Kadar glukosa darah kelompok intervensi sebelum diberikan Latihan aerobik intensitas sedang sebesar 199,24 mg/dl dan setelah diberikan intervensi Latihan menjadi 181,20 mg/dl.
2. Kadar glukosa darah kelompok control sebelum perlakuan sebesar 193,66 dan setelah perlakuan sebesar 200,50.
3. Ada perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan setelah Latihan aerobik intensitas sedang pada kelompok intervensi, perubahan rata-rata kadar glukosa darah dari 199,24 mg/dl menjadi 181,20 mg/dl dengan selisih rata-rata kadar glukosa darah sebesar 18,04 mg/dl dengan p-value 0,000.
4. Tidak ada perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok control dengan perubahan rata-rata kadar glukosa darah dari 193,66 mg/dl menjadi 200,50 mg/dl dengan selisih 6,84 mg/dl dengan p-value 0,051.
5. Ada pengaruh Latihan aerobik intensitas sedang terhadap kadar glukosa darah dengan rata-rata glukosa darah pada kelompok intervensi sebesar 181,20 mg/dl dan pada kelompok control sebesar 200,50 dengan selisih rata-rata sebesar 19,3 mg/dl dengan p-value 0,018.

B. Saran

1. Bagi Penderita Diabetes Mellitus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus setelah dilakukan Latihan aerobik intensitas sedang, maka Latihan aerobik intensitas sedang dapat dijadikan sebagai pengobatan non farmakologi sebagai upaya pengelolaan diabetes mellitus untuk menjaga kadar glukosa darah tetap dalam rentang normal.

2. Bagi Puskesmas Leyangan

Mengingat manfaat Latihan aerobik intensitas sedang yang cukup besar dan Latihan aerobik intensitas sedang ini belum pernah diberikan pada penderita diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Leyangan, maka diharapkan Puskesmas Leyangan mengaktifkan penyuluhan tentang Latihan aerobik intensitas sedang untuk penderita diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang. Serta untuk pengelola program prolans DM di Puskesmas Leyangan diharapkan menjadikan Latihan aerobik intensitas sedang sebagai salah satu intervensi untuk mengelola kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus yang mengikuti program prolans DM.