

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian terhadap 41 orang hasil analisis data dan dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah melakukan latihan fisik yoga kadar gula darah pada penderita diabetes melitus mampu turun rata-rata dari 270,57 mg/dl menjadi 265,52 mg/dl. Dalam hasil ini terdapat penurunan kadar gula darah rata-rata sebesar 5,02
2. Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa ada pengaruh melakukan aktivitas gerakan yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Dimana dapat dilihat dari uji statistic Wilcoxon yang menunjukkan nilai ($p=0,000$).

5.2 Saran

1. Bagi responden

Disarankan agar tetap menjaga kadar gula darah dengan melakukan olahraga seperti gerakan yoga

2. Bagi rumah Sakit

Agar dapat menerapkan terapi komplementer seperti latihan fisik gerakan yoga untuk dapat membantu proses penyembuhan pasien khususnya penurunan kadar gula darah

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai reprints perpustakaan STIKes Imelda dan sebagai masukan khususnya yang berkaitan dengan penatalaksanaan diabetes melitus

4. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi reprints penelitian yang sama dengan jumlah sampel yang lebih besar dan ditempat yang berbeda