

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dibuat berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang perbandingan pengaruh terapi jalan kaki dan senam diabet terhadap penurunan kadar gula dalam darah. Maka dari itu peneliti dapat mengambil beberapa kesimpulan diantaranya :

1. Terdapat pengaruh dari terapi jalan kaki terhadap penurunan kadar gula penderita diabetes melitus
2. Terdapat pengaruh dari terapi senam diabet terhadap penurunan kadar gula penderita diabetes melitus
3. Terapi senam diabet memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap penurunan kadar gula penderita diabetes melitus dibandingkan dengan terapi jalan kaki.

B. Saran

Berdasarkan dari proses dan hasil kajian mengenai perbandingan pengaruh terapi jalan kaki dan senam diabet terhadap penurunan kadar gula penderita diabetes melitus, maka saran-saran yang dapat peneliti sampaikan ialah kepada :

1. Penderita
 - a Penderita diabetes melitus lakukan olahraga yang teratur dan terprogram.
 - b Lakukan dengan sungguh-sungguh dan didampingi sehingga mengurangi resiko yang tidak diinginkan (cedera).
 - c Diharapkan kedepannya mengurangi pemakaian obat-obatan. Mulailah menurunkan kadar gula dengan olahraga yang terprogram, seperti jalan kaki dan senam diabet.

- d Kemudian pilih olahraga yang dapat menurunkan kadar gula lebih baik dan efektif seperti senam diabet, olahraga ini dibuat dan dirancang sedemikian rupa untuk mengoptimalkan penurunan kadar gula dalam darah bagi para penderita diabetes melitus.
2. Pemegang kebijakan yang terkait (Dinas Kesehatan atau klub-klub para penderita diabetes)
 - a Lebih memperhatikan kesehatan masyarakat dengan melakukan atau merancang program yang kontinu.
 - b Penyuluhan-penyuluhan dan sosialisasi pada masyarakat khususnya para penderita diabetes melitus.
 3. Penelitian selanjutnya
 - a Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian mengenai terapi olahraga lain untuk penderita diabetes melitus, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan alternatif untuk membantu dalam menurunkan kadar dalam gula penderita diabetes melitus.
 - b Penurunan kadar gula dalam darah yang optimal tidak hanya dengan terapi olahraga yang terprogram dan kontinu namun perlu mengatur pola makan dan pola hidup juga.
 - c Dalam penelitian ini, peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh para sampel, kedepannya diharapkan ada penelitian yang mengaitkan pola makan atau asupan nutrisi sehari-hari yang dikonsumsi oleh sampel.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat peneliti sampaikan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan dibidang ilmu olahraga dan kesehatan.