

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian Pengaruh Penerapan Senam Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RT 16 Kelurahan kelapa Lima wilayah kerja puskesmas oesapa dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kadar glukosa responden sebelum melakukan senam diabetes mellitus di RT 16 Kelurahan kelapa Lima wilayah kerja puskesmas oesapa di dapatkan bahwa responden mempunyai kadar glukosa dalam kategori tinggi.
2. Kadar glukosa responden setelah melakukan senam diabetes mellitus di RT 16 Kelurahan kelapa Lima wilayah kerja puskesmas oesapa di dapatkan bahwa responden yang mengikuti senam mempunyai gula darah kategori sedang
3. Ada Pengaruh senam kaki pada pasien dengan diabetes mellitus tipe II terhadap kadar gulah darah di RT 16 Kelurahan kelapa Lima wilayah kerja puskesmas oesapa

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Responden  
Diharapkan responden dapat melakukan senam kaki yang telah dilakukan secara mandiri serta lebih aktif dalam pengecekan gula darah secara rutin.
2. Bagi Dosen Dan Mahasiswa  
Bagi dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang diharapkan dapat melakukan penelitian di masyarakat dengan judul Penerapan Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di RT 16 Kelurahan Kelapa Lima Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain seperti (riwayat keluarga DM, kegemukan, bertambahnya usia, tekanan darah tinggi, dan etnis) yang berhubungan dengan kejadian DM tipe 2. Dan melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan cara diukur kadar gula darah responden kelompok kasus dan kontrol, selain itu juga dilakukan penelitian tentang hubungan masing-masing olahraga dengan kejadian DM tipe 2.