

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan yang bermakna ( $p < 0,01$ ) antara Kadar Gula Darah Sewaktu sebelum dan sesudah melakukan senam diabetes selama 4 minggu. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah sewaktu pada anggota PERSADIA Cabang Purwokerto.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang diabetes melitus dengan kadar gula darah sewaktu dengan arah korelasi negatif dan kekuatan korelasi sangat kuat.

### B. Saran

Saran-saran yang dapat diberikan terkait dengan kesimpulan penelitian ini yaitu :

1. Sebagai masukan bagi petugas kesehatan agar bisa memberikan edukasi kepada pasien diabetes melitus tipe 2 agar rutin melakukan senam diabetes sebagai upaya tambahan agar bisa membantu untuk mengontrol kadar gula darah.
2. Sebagai latihan jasmani rutin bagi pasien diabetes melitus tipe 2 yang bermanfaat untuk membantu mengontrol kadar gula darah sewaktu dalam kehidupan sehari-hari.