

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian pengaruh senam diabetes terhadap kadar kolesterol darah pada penderita diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Trucuk 1 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Trucuk 1 berdasarkan usia rata-rata 58,35 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (75,0%), berpendidikan SD (60,0%), dan pekerjaan sebagai buruh yaitu (55,0%)
2. Kadar kolesterol darah responden sebelum dilakukan senam diabetes yaitu dengan presentase normal sebanyak 3 (15,0%) responden, dan dengan kadar kolesterol dengan presentase tidak normal sebanyak 17 (55,0%) responden.
3. Kadar kolesterol darah responden sesudah dilakukan senam diabetes yaitu dengan presentase normal sebanyak 9 (45,0%) responden, dan kadar kolesterol dengan presentase tidak normal sebanyak 11 (55,0%) responden.
4. Ada pengaruh senam diabetes terhadap kadar kolesterol darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Trucuk 1.

### **B. Saran**

Saran yang diberikan oleh peneliti terkait dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi perawat

Memanfaatkan hasil penelitian untuk menambah pengetahuan mengenai senam diabetes terhadap kadar kolesterol darah pada penderita diabetes mellitus tipe II.

2. Bagi Puskesmas

Memanfaatkan penelitian untuk sumber informasi yang berfungsi sebagai sumber berharga bagi para professional kesehatan, khususnya perawat dan anggota staf di pusat kesehatan yang terlibat dalam perawatan dan pengelolaan individu dengan diabetes mellitus.

3. Bagi pasien dan keluarga

Memfaatkan penelitian ini untuk memperoleh pemahaman tentang pentingnya mengatasi kolesterol darah mereka sebagai aspek penting dalam mengelola diabetes mellitus tipe 2 selain itu penelitian ini juga dapat sebagai sumber berharga bagi keluarga untuk menekankan pentingnya aktifitas fisik kedalam rencana perawatan untuk mengelola kadar kolesterol darah secara efektif dan mencegah timbulnya diabetes serta komplikasi tambahan.

4. Bagi institusi kesehatan

Memfaatkan penelitian ini untuk memberikan panduan bagi para professional kesehatan, khususnya perawat dan petugas, dalam menerapkan intervensi perawatan untuk individu yang didiagnosis dengan diabetes mellitus selama terapi diabetes.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Memfaatkan penelitian ini sebagai contoh atau referensi bagi peneliti berikutnya dan diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan.