

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Sebagian besar sampel diabetes melitus tipe 2 di Klinik Pratama PKU Muhammadiyah Polanharjo memiliki jenis kelamin perempuan dan rata-rata usia sampel  $63,62 \pm 81,26$  tahun.
2. Sebagian besar sampel diabetes melitus tipe 2 di Klinik Pratama PKU Muhammadiyah Polanharjo patuh melakukan senam prolanis.
3. Sebagian besar sampel diabetes melitus tipe 2 di Klinik Pratama PKU Muhammadiyah Polanharjo memiliki kadar HbA1c baik.
4. Terdapat hubungan kepatuhan kegiatan senam prolanis dengan kadar HbA1c pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Klinik Pratama PKU Muhammadiyah Polanharjo.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pasien  
Diharapkan untuk pasien diabetes melitus tipe 2 mengikuti senam prolanis secara rutin di Klinik Pratama PKU Muhammadiyah Polanharjo agar tetap dapat mengontrol kadar gula darah terutama kadar HbA1c.
2. Bagi Institusi  
Diharapkan untuk klinik melakukan edukasi mengenai pentingnya mengikuti senam prolanis dan memberikan edukasi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula darah dan kadar HbA1C, serta mempertahankan program senam prolanis karena memiliki dampak yang baik untuk pasien terutama penderita diabetes melitus tipe 2.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk referensi dan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel tambahan yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kadar gula darah, menggunakan metode yang berbeda.