

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan pengkajian dari 10 artikel terkait pengaruh yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 :

1. Dari 10 artikel yang dianalisis, rata-rata kadar gula darah sebelum dilakukan intervensi yaitu >140 mg/dl.
2. Dari 10 artikel yang dianalisis, rata-rata kadar gula darah setelah dilakukan intervensi yaitu <140 mg/dl.
3. Dari 10 artikel yang telah dianalisis, didapatkan hasil akhir penelitian didapatkan rata-rata nilai pvalue ($p<0,05$) dimana terdapat pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes mellitus tipe 2.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan juga wawasan bagi mahasiswa perawat khususnya untuk terapi non farmakologi dengan menggunakan senam yoga sebagai intervensi tambahan dalam membantu menurunkan kadar gula darah.

2. Bagi Masyarakat

Penderita diabetes mellitus tipe 2 dapat menjadikan senam yoga sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi pengakit diabetes mellitus, disamping penggunaan obat-obatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini dapat menjadikan referensi dan sumber rujukan untuk penelitiannya dan dapat menjadi suatu masukan bagi peneliti lain untuk dapat mengembangkan penelitian tentang senam yoga dalam mengatasi diabetes mellitus khususnya senam yoga.