

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023, maka disimpulkan bahwa :

1. Rerata kadar gula darah sebelum dilakukan senam tai chi pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Andalas kota Padang tahun 2023 adalah 259.61.
2. Rerata kadar gula darah sesudah dilakukan senam tai chi pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Andalas kota Padang tahun 2023 adalah 244.48.
3. Ada pengaruh senam tai chi terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penulisan ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan pembaca dan meneliti lebih dalam lagi tentang penurunan kadar gula darah dengan variabel yang berbeda, seperti efektivitas pemberian senam tai chi dan senam kaki pada penderita diabetes melitus.

2. Bagi Institusi STIKes Alifah Padang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan dan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa STIKes Alifah Padang. Sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan dan lebih dikembangkan untuk penelitian yang baru.

3. Bagi Puskesmas Andalas Kota Padang

Diharapkan kepada Puskesmas Andalas kota Padang, senam tai chi dan senam diabetes lainnya dapat ditetapkan sebagai senam rutin pada penderita diabetes melitus sehingga kadar gula darah pasien lebih terkontrol.

