

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025, maka disimpulkan bahwa:

1. Rerata kadar gula darah sebelum dilakukan senam kaki pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing padang tahun 2025 adalah 250,71 mg/dL
2. Rerata kadar gula darah setelah dilakukan senam kaki pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing padang tahun 2025 adalah 234,79 mg/dL.
3. Ada pengaruh senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing padang tahun 2025 ( $p=0,000$ )

#### B. Saran

##### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan perbandingan atau data dasar bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan masalah yang sama dengan variabel yang berbeda. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan daftar pustaka berkaitan dengan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus.

## **2. Bagi Institusi Universitas Alifah Padang**

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

## **3. Bagi Puskesmas Belimbing Padang**

Diharapkan kepada Puskesmas Belimbing Padang untuk lebih rutin melakukan senam kaki dan senam diabetes lainnya pada kegiatan prolanis agar kadar gula darah pasien lebih terkontrol.

