

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Semakin tua umur subjek perempuan, fleksibilitas sendinya menurun secara bermakna, namun pada subjek laki-laki tidak menurun secara bermakna.
2. Semakin lama menderita DM tipe II, semakin menurun nilai fleksibilitas sendinya pada subjek perempuan, sedangkan pada subjek laki-laki tidak menurun bermakna.

B. Saran

1. Saran untuk subjek penelitian
 - a. Hendaknya mematuhi pemeriksaan rutin sesuai anjuran klinis sehingga tidak terjadi komplikasi lebih lanjut.
 - b. Latihan fisik secara rutin menurut anjuran klinis dapat memperlambat komplikasi DM tipe II.
2. Saran untuk peneliti selanjutnya
 - a. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas melakukan senam DM terhadap fleksibilitas sendi penderita DM dibandingkan dengan yang tidak menderita DM.
 - b. Sebaiknya penelitian menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dan merata tiap kelompok variabel.

- c. Pengambilan data di poliklinik tidak efektif, pengambilan data akan lebih efektif diambil dari komunitas DM.
- d. Perlu dilakukan analisis lebih lanjut untuk berbagai faktor mempengaruhi fleksibilitas sendi seperti: Index Massa Tubuh (IMT), intensitas latihan. pantiang tangan dan kaki, konsumsi supplement