

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Tai Chi for Diabetes* (TCD) terhadap perubahan tingkat depresi dan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

1. Ada perbedaan tingkat depresi yang signifikan sebelum dan sesudah senam TCD pada kelompok intervensi.
2. Tidak ada perbedaan tingkat depresi yang signifikan sebelum dan sesudah senam TCD pada kelompok kontrol.
3. Ada perbedaan kadar glukosa darah yang signifikan sebelum dan sesudah senam TCD pada kelompok intervensi.
4. Ada perbedaan kadar glukosa darah yang signifikan sebelum dan sesudah senam TCD pada kelompok kontrol.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan *evidence-based* tentang latihan fisik berupa senam TCD dalam

meningkatkan mutu kesehatan masyarakat khususnya pada penderita diabetes melitus tipe 2.

2. Saran Praktis

a. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan sumber informasi untuk peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut tentang manfaat TCD dalam upaya mengatasi permasalahan yang ada pada penderita diabetes melitus tipe 2 dengan melakukan pengontrolan secara ketat dari faktor-faktor perancu seperti diet dan konsumsi obat anti diabetik yang dapat membuat hasil penelitian menjadi bias

b. Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat diterapkan di pelayanan kesehatan sebagai salah satu penatalaksanaan diabetes melitus berupa latihan jasmani dengan senam TCD pada pasien diabetes melitus tipe 2 untuk mengontrol tingkat depresi dan kadar glukosa darah serta untuk mengelola penyakitnya dengan baik.

c. Penderita Diabetes Melitus

Senam TCD dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif penatalaksanaan diabetes melitus tipe 2 dan dapat dilaksanakan secara rutin oleh penderita sesuai dengan kemampuan penderita diabetes melitus.