

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kesepuluh telaah artikel penelitian maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan adalah sebagian besar senam Yoga terbukti dapat menurunkan kadar gula darah secara signifikan jika dilakukan secara rutin 3-5 kali seminggu selama \pm 60 menit ini dapat menjadi salah satu pilihan latihan fisik senam Yoga yang dapat dilakukan oleh pasien Diabetes Mellitus tipe 2 dengan gerakan yang mudah, terjangkau, dapat dilakukan dimanapun, biaya murah dan tanpa efek samping.

Selain itu, hasil dari telaah artikel penelitian ini dapat dikembangkan standar operasional senam Yoga yang dapat di jadikan acuan dalam pelaksanaan terapi kesehatan dalam meminimalisir penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam melakukan terapi kesehatan terhadap pasien yang mengalami Diabetes Mellitus Tipe 2 sebagai upaya dalam menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menjadikan hasil karya tulis ilmiah ini sebagai referensi. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian serupa dengan turun ke lapangan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya lebih mengkaji kembali strategi yang dapat meningkatkan harapan pasien sehingga akan tercapainya peningkatan kualitas hidup pasien dalam pemanfaatan senam Yoga.