

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Tidak terdapat perbedaan kekuatan otot yang signifikan antara pasien DM tipe II pralansia dengan lansia baik pada laki-laki maupun perempuan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara lama menderita penyakit DM tipe II dengan kekuatan otot pada pasien pralansia dan lansia di kota Yogyakarta, sehingga semakin lama menderita penyakit DM maka kekuatan otot akan semakin berkurang atau semakin lemah.

#### **B. Saran**

1. Untuk subjek penelitian seharusnya melaksanakan pemeriksaan rutin sesuai anjuran klinis sehingga tidak terjadi komplikasi lebih lanjut akibat penyakit DM.
2. Saran untuk peneliti selanjutnya
  - a. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas melakukan senam DM terhadap kekuatan otot antara penderita DM dengan non penderita DM.
  - b. Perlu dilakukan analisis lebih lanjut untuk berbagai faktor yang mempengaruhi kekuatan otot seperti berat badan, kadar glukosa darah, intensitas latihan kebugaran, dan penyakit kronik.

a. Dibutuhkan jumlah sampel yang lebih banyak dan merata tiap kelompok

- d. Pengambilan sampel yang dilakukan di poliklinik kurang efektif, sehingga dalam pengambilan sampel sebenarnya dilakukan di suatu