

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus di Dukuh Kasihan, Bantul, Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa:

1. Data demografi menunjukkan hasil, mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki, pendidikan terakhir mayoritas SD dan SMP, pekerjaan responden mayoritas adalah wiraswasta, penghasilan mayoritas <1.200.000,00, konsumsi obat responden mayoritas adalah Metformin, usia responden rata-rata 54,67-57,20 tahun, dan lama menderita diabetes mellitus rata-rata 4,53- 6,13 tahun.
2. Terdapat penurunan secara signifikan pada kadar gula darah sewaktu sebelum dan setelah intervensi (puasa Senin dan Kamis) pada kelompok eksperimen
3. Terdapat peningkatan secara signifikan pada kadar gula darah sewaktu sebelum dan setelah pada kelompok kontrol
4. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kadar gula darah sewaktu antara kelompok eksperimen yang telah melakukan puasa Senin dan Kamis dan kelompok kontrol yang tidak melakukan puasa Senin dan Kamis

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus di Dukuh Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Perawat dapat menggunakan Puasa Senin Kamis sebagai pilihan intervensi dalam menurunkan kadar gula darah.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat disarankan menerapkan puasa Senin dan Kamis untuk mengontrol kadar gula darah sehingga dapat mengurangi angka komplikasi penderita diabetes karena tidak mengontrol kadar gula darah.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap variabel lain seperti asam urat dan tekanan darah dengan mengontrol variabel pengganggu dengan ketat.