BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, peneliti memberikan beberapa simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Karakteristik demografi responden menunjukkan jika responden dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 32 orang (64%), usia terbanyak yaitu lansia madya dari umur 46-56 tahun dengan jumlah 22 orang (44%), dan pekerjaan IRT/tidak bekerja menjadi jumlah terbanyak yaitu 25 orang (50%) dengan lama menderita DM lebih dari 5 tahun terbanyak 40 orang (80%)
- 5.1.2 Gambaran nilai median tingkat aktivitas fisik responden yaitu 1257,050 hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas tergolong sedang
- 5.1.3 Kadar gula darah puasa responden menunjukkan rata-rata sebesar 139,87 mg/dL. Hasil ini menunjukkan jika kadar GDP pasien termasuk sedang dan belum mencaai kontrl glikemik yag optimal
- 5.1.4 Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negative yng sangat kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa ($r = -0,952$ $p = 0,000$). Ini memiliki arti bahwa semakin tinggi aktivitas yang dilakukan, maka kadar gula darah puasa pasien semakin rendah.
- 5.1.5 Terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kadar gula darah puasa (GDP) pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Depok 2 Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik responden, maka semakin rendah kadar GDP yang dimilikinya. Hasil ini menguatkan konsep bahwa aktivitas fisik berperan sebagai mekanisme adaptif dalam Teori Adaptasi Roy, yang memungkinkan pasien merespon stimulus hiperglikemia secara positif. Selain itu, aktivitas fisik

terbukti memberikan dampak nyata dalam mengendalikan kadar glukosa darah, terutama pada layanan primer.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Diharapkan dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik secara rutin dan teratur sesuai dengan kemampuan masing-masing, sebagai bagian dari upaya pengelolaan kadar gula darah. Pasien dapat melakukan aktivitas fisik selama setidaknya 30 menit setiap hari. Aktivitas fisik seperti jalan kaki, bersepeda, atau senam diabetes dapat membantu menurunkan kadar gula darah puasa secara alami.

5.2.2. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat memberikan edukasi secara berkala mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian glukosa darah, serta memantau aktivitas fisik pasien sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif.

5.2.3. Bagi Puskesmas dan institusi layanan kesehatan

Diharapkan dapat menyediakan program pendampingan aktivitas fisik bagi pasien DM Tipe 2, seperti senam diabetes, kelompok olahraga teratur, atau pelatihan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kepatuhan dan motivasi pasien.

5.2.4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain longitudinal agar dapat mengetahui hubungan kausal antara aktivitas fisik dan kadar gula darah. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain seperti asupan makanan, pengobatan, tingkat stres, dan indeks massa tubuh (IMT) agar hasil penelitian lebih komprehensif.