

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan pada penelitian serta pembahasan yang telah di lakukan terkait dengan hubungan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah puasa pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di puskesmas depok 3 Yogyakarta, maka dapat disimpulkan yang di dapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **5.1.1 Karakteristik responden**

Mayoritas responden penelitian ini adalah lansia berusia >65 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan terakhir SMA/SLTA, dan sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga.

##### **5.1.2 Tingkat aktivitas fisik responden berdasarkan skor GPAQ menunjukkan kategori tinggi, dengan nilai tengah 3600 MET-min/minggu.**

##### **5.1.3 Kadar gula darah puasa responden bervariasi dengan nilai tengah 130 mg/dL, mencakup kondisi gula darah terlalu rendah (hipoglikemia) hingga gula darah terlalu tinggi (hiperglikemia).**

##### **5.1.4 Terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Depok 3 dengan p value 0.023 dengan kekuatan yang lemah ( $r = -0,246$ ) yang berarti semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin rendah atau terkontrolnya kadar gula darah.**

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi pasien diabetes mellitus**

Diharapkan pasien dapat lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu pilar utama pengelolaan diabetes. Mengingat hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan, responden dianjurkan untuk rutin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang seperti berjalan kaki, bersepeda santai atau senam setidaknya 150 menit per-minggu untuk membantu mengontrol kadar gula

darah puasa secara efektif dan mencegah terjadinya komplikasi.

#### 5.2.2 Bagi pelayanan kesehatan (Puskesmas Depok 3)

Disarankan agar Puskesmas Depok 3 dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk memperkuat program edukasi dan promosi kesehatan bagi pasien prolanis diabetes mellitus tipe 2. Petugas kesehatan dapat lebih menekankan pada manfaat langsung aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah dan secara aktif mendorong serta memfasilitasi kegiatan olahraga bersama dengan intensitas paling tidak satu minggu satu kali, seperti senam DM yang sudah ada dan dengan frekuensi yang mungkin dapat ditingkatkan.

#### 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

5.2.3.1 Menggunakan desain penelitian longitudinal untuk dapat melihat perubahan kadar gula darah dan aktivitas fisik pada responden dalam kurun waktu yang lebih panjang

5.2.3.2 Memperluas lokasi penelitian dan jumlah sampel untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian

5.2.3.3 Memberikan pendampingan dan edukasi awal kepada responden tentang jenis, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang dianjurkan, sehingga persepsi mereka lebih beragam.

5.2.3.4 Mengontrol faktor perancu tambahan, seperti pola makan, stres, dan kepatuhan obat, agar pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah lebih jelas.

5.2.3.5 Memperluas sampel untuk mencakup variasi usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi, sehingga temuan lebih representatif dan generalisasi hasil lebih kuat.

5.2.3.6 Memperhitungkan dan mengontrol variabel perancu (confounding) lainnya seperti pola makan, kepatuhan minum obat dan tingkat stress secara lebih mendalam menggunakan analisis multivariat untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif untuk memahami lebih baik apa yang mempengaruhi kadar gula darah puasa.