

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1. Kesimpulan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dan dibahas dalam bab sebelumnya, maka hasil penelitian terhadap 78 responden dengan judul “Hubungan Aktivitas Olahraga Aerobik dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Limo Depok” dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Responden pada penelitian ini adalah pasien Diabetes Melitus yang berobat di Puskesmas Limo Depok. Dari total 78 responden, mayoritas berusia > 40 tahun yaitu sebanyak 54 responden (69.2%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 responden (55.1%), responden yang melakukan aktivitas olahraga aerobik secara rutin sebanyak 55 responden (70.5%), rata-rata kualitas hidup pasien Diabetes Melitus 59,80 dapat disimpulkan bahwa rata-rata kualitas hidup pasien Diabetes Melitus adalah baik.
- b. Tidak ada hubungan usia dan jenis kelamin dengan Kualitas hidup pasien Diabetes Melitus dengan p value > 0.05
- c. Terdapat hubungan antara aktivitas olahraga aerobik dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus dengan nilai p Value = 0.001.

#### **V.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan beberapa implikasi untuk pihak yang terkait sebagai berikut:

- a. Bagi Profesi Keperawatan
  - 1) Sebagai masukan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan di lingkungan puskesmas khususnya mengenai penatalaksanaan pada Diabetes Melitus sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan yang optimal berupa tindakan keperawatan yang komprehensif.

2) Sebagai masukan bagi perawat dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang olahraga aerobik dalam hal promosi dan prevensi bagi pasien Diabetes Melitus untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidupnya.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan mengenai salah satu pentalaksanaan 4 pilar Diabetes Melitus yaitu olahraga aerobik terutama yang terkait dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus.

c. Bagi Penderita Diabetes Melitus

Penderita Diabetes Melitus hendaknya secara rutin melakukan olahraga aerobik untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya yaitu:

- 1) Hasil penelitian ini sebagai data untuk mengembangkan variable bebas lainnya selain aktivitas olahraga aerobik yang berpengaruh pada kualitas hidup pasien Diabetes Melitus misalnya: pola makan, pengaturan kadar gula darah, kelelahan serta faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien Diabetes Melitus.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dikembangkan menjadi *quasi experimental* seperti pengaruh jalan kaki terhadap kualitas hidup pasien Diabetes Melitus yang diberikan intervensi dan tidak diberikan intervensi. Dapat juga dilihat dari keempat olahraga aerobik yang diteliti, olahraga apa yang paling berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien diabetes mellitus.
- 3) Perlu dilakukannya penelitian dengan menggunakan sample yang lebih banyak dan lokasi yang bervariasi.