

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Rata-rata skor kualitas hidup pada lansia penderita DM di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta adalah 51,00.
- b. Rata-rata responden berusia 69,81 tahun, usia terendah adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 89 tahun dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sejumlah 31 (54,4%). Sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik <3 kali dalam seminggu, yaitu sejumlah 46 (80,7%). Lansia yang memiliki komplikasi akibat DM berjumlah 43 lansia (75,4%) dan lansia yang memiliki komorbid berjumlah 38 lansia (66,7%).
- c. Variabel usia ( $p=0,834$ ) dan variabel jenis kelamin ( $p=0,988$ ) tidak memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta tahun 2024.
- d. Variabel aktivitas fisik ( $p=0,003$ ) memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta tahun 2024.
- e. Variabel komplikasi ( $p=0,031$ ) memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta tahun 2024.
- f. Variabel komorbiditas ( $p=0,012$ ) memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta tahun 2024.
- g. Didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik dan komorbiditas merupakan variabel yang berkontribusi memengaruhi kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus. Variabel aktivitas fisik merupakan faktor dominan dalam kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta tahun 2024 dengan koefisien negatif signifikan (-15,24) yang menunjukkan

bahwa aktivitas fisik <3 kali dalam seminggu cenderung menurunkan kualitas hidup.

## V.2 Saran

### a. Bagi Responden dan Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta

Disarankan bagi lansia penderita DM untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, seperti senam dan jalan cepat untuk meningkatkan pengendalian gula darah dan mengurangi resistensi insulin dengan durasi setidaknya 150 menit per minggu dengan menyesuaikan kondisi lansia. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta, disarankan dapat memberikan dukungan, seperti konseling aktivitas fisik agar dapat meningkatkan kesadaran dan keterlibatan pasien. Selain itu, perlu adanya pemberian pola makan yang sesuai bagi penderita diabetes dengan membatasi konsumsi gula dan meningkatkan jumlah serat agar kadar gula darah lansia tetap terjaga.

### b. Bagi Peneliti Lain

Disarankan bagi peneliti lain untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti durasi DM, jenis pengobatan, dukungan keluarga, tekanan psikologis, dan pola makan serta perlu menambahkan jumlah sampel dan memilih wilayah penelitian yang lebih luas agar penelitian dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih besar.