

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah RW 003 Kelurahan Gandaria Utara tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus dapat disimpulkan bahwa :

1) Analisa Univariat

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 82 responden dapat dilihat dari karakteristik responden bahwa rata-rata usia yang dimiliki responden yaitu 46 tahun. Gambaran karakteristik berikutnya yaitu jenis kelamin di dapat hasil bahwa lebih banyak responden perempuan yaitu dengan jumlah 53 responden sedangkan pada responden laki-laki ada 29 orang. Hal tersebut dikarenakan pada usia yang lebih tua aktivitas fisik mereka sangat terbatas kemampuan responden dalam melakukan aktivitas fisik juga terbatas yang mengakibatkan kemampuan pancreas untuk menghasilkan insulin semakin berkurang jika usia seseorang semakin tinggi. Jenis kelamin perempuan lebih banyak karena metabolisme perempuan lebih lambat dibandingkan laki-laki. Pada hasil dari analisis lamanya menderita diabetes melitus di RW 003 Kelurahan Gandaria utara menunjukkan bahwa sebanyak 73 responden menderita diabetes selama 1-5 tahun dan sebanyak 9 responden menderita diabetes selama 5 tahun.

2) Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* yang dilakukan pada variabel aktivitas fisik dengan kadar glukosa didapatkan hasil dengan nilai *p-value* 0,05 yaitu sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa pada pasien diabetes melitus. Hasil penelitian yang di dapat yaitu yang memiliki kadar glukosa darah normal sebanyak 22 responden melakukan aktivitas fisik yang tinggi. Lalu pada responden yang melakukan aktivitas ringan yang memiliki kadar glukosa normal sebanyak 14 responden, sedangkan hasil pada responden

yang memiliki aktivitas fisik ringan tetapi kadar glukosa tidak normal sebanyak 46 responden.

V.1 Saran

Hasil dari penelitian yang dilakukan, ada beberapa saran yang harus di perhatikan untuk peneliti yang ingin mengambil terkait judul yang sama dengan topik penelitian ini yaitu

- a. Bagi Profesi Keperawatan
 - 1) Masukan kepada perawat agar lebih memperhatikan pasien yang menderita diabetes melitus agar dapat meningkatkan aktivitas fisiknya
 - 2) Penelitian ini dapat memberikan motivasi bagi para perawat agar dapat memberikan contoh kepada pasien yang menderita diabetes untuk menghindari aktivitas ringan atau bermalas-malasan
- b. Bagi Masyarakat
 - 1) Hasil penelitian ini supayapenderita dapat menjaga kadar gula darah melalui kegiatan aktivitas fisik supaya dapat mencegah komplikasi lebih lanjut
 - 2) Menegaskan kepada masyarakat untuk olahraga senam di Kantor RW lebih rajin dan rutin
 - 3) Diharapkan dapat menambah pengetahuan atau motivasi kepada masyarakat khususnya yang menderita penyakit diabetes melitus agar dapat mengontrol dan mencegah diabetes melitus
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 1) Bagi peneliti selanjutnya supaya dapat menambahkan karakteristik lain yang mempengaruhi kadar glukosa darah
 - 2) Menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya.