

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor aktivitas fisik dari 87 responden sebesar 1.612,13 MET menit/minggu dengan skor aktivitas fisik terendah adalah 540 MET menit/minggu dan tertinggi adalah 3.585 MET menit/minggu.
2. Rata-rata kadar glukosa darah puasa (GDP) dari 87 responden sebesar 202,77 gr/dL dengan kadar glukosa terendah adalah 101 gr/dL dan tertinggi adalah 452 gr/dL.
3. Terdapat hubungan negatif bermakna signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 ($p=0,0001$). Aktivitas fisik berkontribusi sebesar 42% terhadap kadar glukosa darah puasa pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 ($r= -0,648$).

B. Saran

1. Bagi perawat pelaksana

Diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien DM Tipe 2 yang berkunjung untuk kontrol ke puskesmas bahwa aktivitas fisik sangat baik dilakukan untuk membantu dalam mengontrol kadar glukosa darah selain melakukan diet dan penggunaan obat-obatan untuk mencegah terjadinya komplikasi berkelanjutan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mengontrol secara penuh factor perancu yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah puasa pada pasien DM Tipe 2.