

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik umur didapatkan rata-rata umur adalah 53,84 tahun. Berdasarkan jenis kelamin , sebanyak 20 responden (52,6%) berjenis kelamin laki-laki dan 18 responden (47,4%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pekerjaan ditemukan hasil yang sama yaitu 19 responden (50,0%) bekerja dan 19 responden (50,0%) tidak bekerja dan berdasarkan pola makan didapatkan presentase tertinggi (68,4%) memiliki pola makan baik, sebanyak (26,3%) memiliki pola makan cukup dan sebanyak (5,3%) memiliki pola makan kurang.
2. Hasil yang di dapat sebanyak 27 responden (71,1%) melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Skor aktivitas fisik terendah adalah MET 264 min/minggu dan tertinggi adalah 2715 MET min/minggu.
3. Hasil yang di dapat sebanyak 25 responden (65,8%) memiliki kadar glukosa darah sewaktu dengan nilai tinggi > 200 gr/dL. Pengukuran kadar glukosa darah sewaktu terendah 102 gr/dL dan tertinggi adalah 441 gr/dL.
4. Terdapat hubungan cukup kuat dengan arah negatif ($r = -0,350$) dengan signifikansinya sebesar ($p = 0,031$) antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah sewaktu pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSD Mangusada Kabupaten Badung.

B. Saran

1. Peneliti menyarankan agar RSD Mangusada membentuk paguyuban atau komunitas penderita Diabetes Melitus tipe II untuk dibina secara rutin mengenai pencegahan diabetes melitus demi tercapainya masyarakat yang sehat, mandiri, dan produktif serta memberikan edukasi terkait dengan aktivitas fisik.
2. Penderita Diabetes Melitus tipe II sebaiknya melakukan pola makan yang baik dan pola hidup yang sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memeriksa kesehatan secara rutin.
3. Diharapkan peneliti selanjutnya menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah sewaktu pasien Diabetes Melitus tipe II.