

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kediri III, dapat disimpulkan bahwa berikut:

1. Karakteristik responden berada pada kelompok umur 45-65 tahun sebanyak 86,8% dengan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 54,7%.
2. Responden memiliki indeks massa tubuh normal yaitu sebanyak 32,1%, memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 41,5% dan memiliki kadar glukosa darah puasa yang tidak terkontrol yaitu sebanyak 58,5%.
3. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kediri III.
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kediri III.

B. Saran

1. Bagi pasien Diabetes Mellitus

Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 diharapkan dapat meningkatkan pengendalian kadar glukosa darah dengan menjaga berat badan tetap ideal melalui pola makan sehat seperti makanan rendah gula. Selain itu, pasien juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas yang sesuai kebutuhan, seperti olahraga ringan hingga sedang secara rutin, guna membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan menjaga kadar glukosa darah tetap terkontrol.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap kadar glukosa darah, seperti pola makan, kepatuhan pengobatan, dan lama menderita diabetes. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti metode eksperimen, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode pemeriksaan yang lebih beragam. Penggunaan pemeriksaan HbA1c juga disarankan agar gambaran pengendalian kadar glukosa darah dalam jangka panjang dapat dinilai secara lebih komprehensif.