

BAB V

KESIMPULAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan jurnal yang ditelaah oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh pada penderita diabetes melitus. Dari beberapa faktor seseorang melakukan aktivitas fisik, diantaranya yaitu Usia, dari jurnal yang ditelaah Rata-rata usia yang dilakukSkkan penelitian yaitu pada rentang usia 40-65 tahun. selain usia jenis aktivitas fisik yang disarankan dalam penelitian ini yaitu senam diabetes, senam jantung sehat, dan jalan kaki, durasi yang harus dilakukan dalam setiap aktivitas minimal harus dilakukan sekitar 15- 40 menit. Dari hasil jurnal yang ditelaah peneliti bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

A. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Disarankan kepada para praktisi Kesehatan untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat khususnya pada penderita diabetes melitus tentang bagaimana mengatur kadar gula darah supaya tetap stabil.

2. Bagi Masyarakat

Disarankan untuk keluarga yang memiliki Diabetes Melitus hendaknya untuk selalu melakukan aktivitas fisik baik berupa senam aerobic, senam jalan kaki dan lain sebagainya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai landasan penelitian selanjutnya mengenai gambaran aktivitas fisik pada kejadian diabetes melitus.