

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Berdasarkan hasil penelitian dari 34 responden berdasarkan karakteristik semua responden berusia 35-65 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (70.6%) , pendidikan terakhir responden sebagian besar SMA yaitu 13 responden (38.2%), faktor genetik sebagian besar dipengaruhi faktor genetik sebanyak 23 responden (67.6%), dan pekerjaan responden sebagian besar adalah buruh sebanyak 11 responden (32.4%).
2. Aktivitas fisik penderita diabetes sebagian besar beraktivitas sedang yaitu 14 responden (41.2%), dan sebagian besar memiliki kadar gula darah tidak terkontrol sebanyak 21 responden (61.8%).
3. Hasil uji statistik dengan uji *Kendall Tau* diperoleh p-value 0,023 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pasien Diabetes Melitus

Pasien dianjurkan untuk memperoleh perhatian lebih pada aktivitas fisik, kadar gula darah, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan serta konsumsi obat secara teratur.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat melakukan cek gula secara berkala dan mengawasi pola makan pasien diabetes mellitus.

3. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi dan dapat menjalankan 5 pilar diabetes mellitus.

4. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi tentang hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus.

5. Bagi instansi Pendidikan

Hasil penelitian direkomendasikan untuk dijadikan sumber informasi tentang aktivitas fisik dan kadar gula darah diabetes mellitus bagi mahasiswa Universitas Muhaamdiyah Klaten

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lagi dengan menggunakan alat ukur yang lebih akurat seperti Hb1Ac.