

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengumpulan data, analisa dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata rata usia responden dalam penelitian yang dilakukan di Desa Gumulan, Klaten Tengah adalah (60,85%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan berjumlah (64,3%), Tingkat Pendidikan Sebagian besar responden SMA sebanyak (32,9%).
2. Lama menderita diabetes Sebagian mengalami lebih dari 1 tahun yaitu sejumlah (89,4%)
3. Aktivitas fisik penderita diabetes mellitus tipe II Sebagian besar melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak (39,4%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Penderita diabetes melitus

Diharapkan penderita diabetes untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Aktivitas seperti berjalan kaki, senam ringan, atau bersepeda dapat dilakukan minimal 30 menit setiap hari sebanyak 3–5 kali per minggu. Aktivitas fisik ini tidak hanya membantu menurunkan kadar gula darah, tetapi juga meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan untuk tenaga kesehatan lebih aktif dalam memberikan edukasi dan motivasi kepada pasien mengenai manfaat aktivitas fisik dalam pengelolaan diabetes melitus tipe II. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan melalui kegiatan Posbindu, kelompok lansia, atau forum masyarakat lainnya. Selain itu, petugas kesehatan perlu menyusun program intervensi yang terstruktur, mudah diterapkan, dan berbasis komunitas agar lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik.