

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pasundan Samarinda Ulu

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Pasundan Samarinda Ulu mayoritas berumur 46-65 tahun yaitu sebanyak 120 orang (69,0%), karakteristik jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 115 orang (65,1%), karakteristik tingkat pendidikan mayoritas berpendidikan rendah sebanyak 113 orang (64,9%), karakteristik berdasarkan pekerjaan mayoritas tidak bekerja dengan jumlah 149 orang (85,6%) dan lama menderita mayoritas menderita selama ≤ 3 tahun yaitu sebanyak 91 orang (52,3%).

2. Tingkat Aktivitas Fisik

Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 80 orang (46,0%), tingkat aktivitas sedang yaitu sebanyak 69 orang (39,7%) dan yang memiliki tingkat aktivitas berat yaitu sebanyak 25 orang (14,4%).

2. Kadar Gula Darah

Mayoritas responden memiliki kadar gula darah normal yaitu sebanyak 88 orang (50,6%) dan frekuensi penderita yang memiliki kadar gula darah tidak normal sebanyak 86 orang (49,4%).

3. Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II.

Hasil uji *statistic Chi-Square* diperoleh p value $=0,002 < \alpha (0,05)$ sehingga dinyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pasundan Samarinda Ulu.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan informasi kepada responden agar dapat mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita Diabetes Melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pasundan Samarinda Ulu.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat bermanfaat bagi petugas kesehatan Puskesmas Pasundan agar dapat menjangkau informasi dan

bahan evaluasi terkait hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pasundan Samarinda Ulu.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi alternatif untuk membantu meningkatkan pembelajaran serta referensi terutama dalam hal penelitian terkait hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Samarinda Ulu.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan penelitian atau bahan referensi selanjutnya terkait hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita Diabetes Melitus tipe II.