

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil studi literature review ini terkait Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Hasil analisa pada 15 jurnal yang telah direview menunjukkan aktivitas fitas fisik yang kurang dapat mempengaruhi kadara gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa hasil analisis 15 jurnal terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah.

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi DM Tipe 2 karena dengan melakukan aktivitas fisik seseorang dapat mengontrol kadar gula darah. Saat melakukan aktivitas fisik glukosa didalam tubuh akan diubah menjadi energi, dan insulin akan mengalami peningkatan sehingga kadar gula dalam darah akan menurun. Sehingga sangat disarankan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 untuk sering melakukan aktivitas fisik agar kadar gula darahnya dapat terkontrol.

B. Saran

1. Bagi Penderita DM Tipe 2

Hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi pasien DM tipe 2 untuk pengendalian kadar gula darah salah

satu caranya dengan meningkatkan aktivitas fisik. Karena selain dengan mengonsumsi obat-obatan oral dan insulin dengan melakukan aktivitas fisik setiap hari dapat mengontrol kadar gula darah pasien DM Tipe 2.

2. Bagi Institut Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran mahasiswa atau pun dosen untuk menambah wawasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.