

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar lansia penderita diabetes melitus dari 62 responden didapatkan sebagian besar lansia yaitu sebanyak 44 lansia (71,0%) merupakan lansia dengan kategori aktivitas fisik sedang, adapun 1 lansia (1,6%) dengan kategori aktivitas fisik ringan dan 17 lansia (27,4%) dengan kategori aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik teringan adalah 595 MET menit/minggu dan aktivitas fisik terberat adalah 14.455 MET menit/minggu.
2. Sebagian besar lansia penderita diabetes melitus dari 62 responden didapatkan hasil mayoritas 46 orang (74,2%) memiliki kadar gula darah yang terkontrol dan tidak terkontrolnya kadar gula darah adalah 16 orang (25,8%) dengan minimal kadar gula darah responden adalah 102 mg/dL dan maksimal kadar gula darah responden adalah 405 mg/dL. Kadar gula darah terendah adalah 102 mg/dL dan kadar gula darah tertinggi adalah 405 mg/dL.
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan terkontrolnya kadar gula darah dengan kekuatan antara variabel aktivitas fisik dengan terkontrolnya kadar gula darah pada responden sebesar -0,400 atau hubungan cukup dan bernilai negatif pada lansia penderita DM di wilayah Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal dengan ($p=0,001<0,05$ dan nilai $r = -0,400$).

B. Saran

1. Bagi lansia dan masyarakat

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi para lansia agar menyadari pentingnya beraktivitas fisik guna untuk mengontrol kadar gula darah dan menjaga kesehatan serta menyalurkan hal yang positif di masyarakat. selain itu terkontrolnya kadar gula darah dapat dikontrol dengan meminimalisir salah satu penyebab dengan cara ber aktivitas fisik.

2. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam pendidikan kesehatan pada masyarakat terutama kepada lansia mengenai aktivitas fisik dan terkontrolnya kadar gula darah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian yang komprehensif dengan melihat keterbatasan yang ada pada penelitian ini. Adapun keterbatasan dari penelitian ini dimana peneliti belum dapat mengendalikan sepenuhnya faktor lain yang dapat mempengaruhi penelitian seperti obat-obatan yang di gunakan, pengetahuan terkait diabetes melitus dan kadar gula darah dan diet.