

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan Tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II Di RSUD Kesesi Kabupaten Pekalongan dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi sebagian besar berusia antara 51 – 60 (46%), didominasi jenis kelamin Perempuan paling banyak sebesar 63 responden (63%), Pendidikan SD – SMP sebesar 62 responden (63%) dan pekerjaan paling besar berprofesi sebagai Ibu Rumah tangga 51 responden (51%).
2. Tingkat stres pada pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi sebagian besar adalah berada di kategori sedang sebanyak 33 responden (33%).
3. Aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi sebagian besar ada pada kategori sedang berjumlah 61 responden (61%).
4. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kadar gula darah dengan  $p$  value 0,000 kekuatan hubungan antara tingkat stress dengan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe II Di RSUD Kesesi memiliki hubungan cukup kuat, dengan koefisien korelasi 0,758 arah hubungan positif, maka apabila tingkat stress tinggi maka kadar gula darah juga tinggi.
5. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes tipe II Di RSUD Kesesi memiliki hubungan cukup kuat dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,610$  arah hubungan negative, maka apabila semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah kadar gula darah.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Diharapkan responden untuk dapat mengelola stres dan rajin melakukan aktivitas fisik untuk mengontrol kadar gula darah. Aktivitas fisik yang dilakukan belum tentu dianggap sebagai aktivitas fisik berat, cukup melakukan aktivitas fisik secara teratur selama 30 menit atau lebih per hari sudah dianggap sebagai kriteria aktivitas fisik yang baik. Aktivitas fisik yang baik dan teratur akan mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh, seperti berjalan kaki, bersepeda.

### **2. Bagi Peneliti**

Diharapkan lebih banyak informasi mengenai tingkat stress dan aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi sehingga dapat mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh.

### **3. Bagi Rumah Sakit**

Diharapkan penelitian ini akan menambah pengetahuan keperawatan tentang pentingnya pengelolaan stres dan aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus ini akan memungkinkan institusi keperawatan untuk bekerja sama dengan pihak – pihak terkait tentang kualitas pelayanan yang memadai dalam penyuluhan penderita diabetes melitus tipe II.

### **4. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan penelitian ini dijadikan tambahan pengetahuan dan dasar dalam mengembangkan kurikulum