

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengambil judul “Gambaran Aktivitas Fisik Penyandang Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman” dengan kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran sosiodemografi responden Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan 36 responden (84%), jenis pekerjaan mayoritas tidak berkerja 30 responden (70%), usia rata – rata responden 53,56 tahun, dengan usia paling muda 45 tahun dan usia paling tua 68 tahun. Rata – rata lama responden menyandang Diabetes Melitus tipe II selama 7,16 tahun, responden dengan lama menyandang Diabetes Melitus paling singkat 3 tahun dan paling lama 13 tahun.
2. Gambaran Aktivitas Fisik penyandang Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman ditemukan 35 responden (81,40) mempunyai aktivitas berat.
3. Gambaran Aktivitas Fisik penyandang Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman terkait Variabel Indeks Kerja ditemukan 43 responden (100%) mempunyai Indeks Kerja berat.
4. Gambaran Aktivitas Fisik penyandang Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman terkait Variabel Indeks Olahraga ditemukan 35 responden (81%) mempunyai indeks Olahraga Aktif.
5. Gambaran Aktivitas Fisik penyandang Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman terkait Variabel Indeks Senggang ditemukan 37 responden (86%) mempunyai Indeks Senggang Aktif.

B. Saran

Berdasarkan hal penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi oleh Puskesmas Gamping II Sleman sebagai bahan evaluasi untuk mempertahankan dan meningkatkan program pengelolaan manajemen Diabetes Melitus tipe II terkait Aktivitas Fisik.

2. Bagi Perawat

Penelitian ini bisa dijadikan pertimbangan dalam upaya mempertahankan dan memperbaiki aktivitas fisik pada penyandang Diabetes Melitus tipe II yang tidak mengikut ataupun yang mengikuti kegiatan PROLANIS.

3. Bagi Penyandang Diabetes Melitus tipe II

Penyandang diharapkan mengetahui manfaat dari aktivitas fisik dalam manajemen pengelolaan Diabetes Melitus tipe II.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melengkapi teori yang kurang terkait Indeks Kerja, Indeks Olahraga, dan Indeks Senggang dalam Aktivitas Fisik. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan responden yang non anggota PROLANIS.