

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Gambaran Latihan Jasmani Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I Yogyakarta tahun 2015” maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Jenis latihan jasmani pada pasien DM tipe 2 paling banyak dilakukan yaitu jalan santai sebesar 51,9%.
2. Frekuensi latihan jasmani pada pasien DM tipe 2 paling banyak dilakukan yaitu 1-2 kali dalam satu minggu sebesar 77,8%.
3. Durasi latihan jasmani pada pasien DM tipe 2 paling banyak dilakukan yaitu 10-29 menit dalam satu kali latihan sebesar 50,6%.
4. Faktor yang menjadi penghambat untuk melakukan latihan jasmani dikarenakan kesibukan yaitu sebesar 72,8%.
5. Terjadi penurunan pada tekanan darah pada pasien DM tipe 2 dari sebelumnya yaitu sebesar 39,5%.
6. Terjadi penurunan pada perubahan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 dari sebelumnya yaitu sebesar 87,7%.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan penelitian tentang gambaran latihan jasmani pada pasien DM tipe 2, beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Tempat Pelayanan Kesehatan Masyarakat Gamping I Yogyakarta.
Sebagai pertimbangan untuk mengambil langkah-langkah strategis dalam meningkatkan tata laksana pasien DM tipe 2 dalam pilar latihan jasmani dengan memberikan lembar latihan yang berisikan jenis latihan frekuensi dan durasi latihan untuk mengetahui karakteristik latihan jasmani yang dilakukan oleh pasien..

2. Bagi Peneliti lain

Sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian lebih lanjut dalam dengan metode yang berbeda dan populasi yang berbeda sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik dengan cara menentukan populasi yang lebih banyak serta mengetahui intensitas latihan jasmani.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA