

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa anggota klub prolanis di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang Tahun 2018, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar gula darah puasa responden yaitu $182,37 \text{ mg/dl} \pm 79,381$. Kadar gula darah tersebut menandakan bahwa sebagian responden memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol ($\geq 126 \text{ mg/dl}$). Jika dikategorikan menurut PERKENI (2015) dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mempunyai rata-rata kadar gula darah yang tidak terkontrol, yaitu lebih dari sebagian responden (68,68%) memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol.
2. Rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) anggota klub prolanis di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang tahun 2018 adalah $24,93 \text{ kg/m}^2 \pm 3,067 \text{ kg/m}^2$. Rata-rata tersebut memperlihatkan bahwa IMT responden masih dalam kategori normal ($< 25,1 \text{ kg/m}^2$). Jika dikategorikan maka sebagian besar memiliki IMT gemuk yaitu 46 responden (55,42%) pada anggota klub prolanis di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang tahun 2018.
3. Rata-rata aktivitas fisik anggota klub prolanis di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang tahun 2018 adalah $6,85 \pm 1,077$. Rata-rata

tersebut memperlihatkan bahwa Aktivitas Fisik responden tergolong aktivitas fisik kurang jika dikategorikan berdasarkan nilai kuesioner *Baecke* (1982). Jika aktivitas fisik dikategorikan berdasarkan nilai aktivitas dalam kuesioner *Beacke* (1982), maka diperoleh responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 65 orang (78,31%), sedang 18 orang (21,69%), serta tidak ada responden yang melakukan aktivitas fisik berat.

4. Terdapat hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kadar gula darah puasa Anggota Klub PROLANIS di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang Tahun 2018 didapatkan $p\text{-value} < 0,0001$ ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi *Pearson* 0,507. Hal tersebut membuktikan bahwa IMT memiliki hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut kuat dan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi IMT Seseorang, maka semakin tinggi kadar gula darah puasa anggota klub prolanis di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa anggota klub prolanis di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang Tahun 2018 dengan $p\text{-value} < 0,0001$ ($p < 0,05$) yang memiliki nilai korelasi *Pearson* -0,550, menunjukkan hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, berarti semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka semakin rendah kadar gula darah puasa anggota klub prolanis di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang.

6. Tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kadar gula darah puasa setelah dikontrol dengan asupan lemak, asupan karbohidrat, dan asupan serat dengan *p-value* 0,371 ($p > 0,05$) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa anggota klub prolanis di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang tahun 2018 setelah dikontrol dengan asupan lemak, asupan serat, dan asupan karbohidrat dengan *p-value* 0,132 ($p > 0,05$).

6.2 Saran

Penelitian ini disarankan bagi:

1. Anggota Klub Prolanis

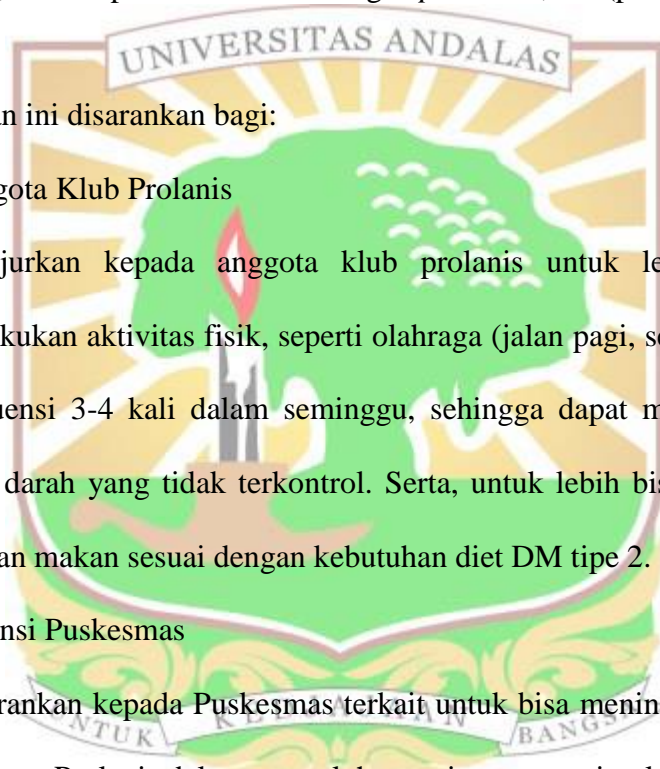
Dianjurkan kepada anggota klub prolanis untuk lebih rutin dalam melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga (jalan pagi, senam, dll) dengan frekuensi 3-4 kali dalam seminggu, sehingga dapat menghindari kadar gula darah yang tidak terkontrol. Serta, untuk lebih bisa mengonsumsi asupan makan sesuai dengan kebutuhan diet DM tipe 2.

2. Instansi Puskesmas

Disarankan kepada Puskesmas terkait untuk bisa meningkatkan kegiatan-kegiatan Prolanis dalam penyuluhan rutin mengenai pola makan penderita DM, sehingga dapat meningkatkan antusiasme anggota klub Prolanis untuk lebih aktif dalam kegiatan Prolanis. Serta disarankan kepada seluruh Puskesmas untuk rutin dalam melakukan kegiatan Prolanis.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya meneliti variabel-variabel zat gizi mikro, bukan hanya zat gizi makro seperti vitamin C, magnesium,



ataupun zat gizi mikro lainnya. Hal tersebut karena zat gizi mikro juga memiliki pengaruh terhadap kadar gula darah.

