

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Tipe II di RSUP Dr.M.Djamil Padang Tahun 2018, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pasien Diabetes Melitus di RSUP Dr.M.Djamil Padang tahun 2018 memiliki kadar glukosa darah tidak normal
2. Sebagian besar pasien Diabetes Melitus di RSUP Dr.M.Djamil Padang tahun 2018 melakukan aktivitas fisik ringan
3. Lebih dari setengah pasien Diabetes Melitus di RSUP Dr.M.Djamil Padang tahun 2018 memiliki kualitas tidur buruk
4. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien Diabetes Melitus di RSUP Dr.M.Djamil Padang tahun 2018.
5. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien Diabetes Melitus di RSUP Dr.M.Djamil Padang tahun 2018.

6.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan lagi kepada masyarakat yang telah menderita diabetes untuk lebih meningkatkan aktivitas fisik dengan cara rutin berolah raga (jalan pagi, senam, dll) dengan frekuensi 3-4 kali seminggu. Selanjutnya, menjaga

kualitas tidur dengan cara lebih memperhatikan jam tidur yaitu 7-9 jam untuk usia 18-64 tahun, dan 7-8 jam untuk usia >64 tahun agar dapat menjaga serta mengontrol kadar glukosa darah tetap berada pada kadar normal.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, agar meneliti variabel kadar glukosa darah sewaktu dan kadar glukosa darah 2 jam setelah makan agar dapat dilihat perbandingan pengaruh tiap variabelnya.

