

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tentang gambaran pola aktivitas fisik pada anak dan remaja di rumah sakit kota padang dengan total sampel 77 responden maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar penderita diabetes mellitus pada anak dan remaja dirumah sakit Kota Padang Berusia 8-19 tahun. Sebagian besar penderita berjenis kelamin perempuan dengan usia mayoritas berusia remaja 15-19 tahun.
2. Sebagian besar penderita mengalami diabetes mellitus tipe 1.
3. Berdasarkan data demografi penderita diabetes mellitus pada anak dan remaja didapatkan sebagian besar memiliki faktor genetik sedangkan IMT anak dan remaja sebagian besar terkategori status nutrisi kurang dan normal.
4. Berdasarkan tingkat aktivitas fisik penderita diabetes mellitus pada anak dan remaja, sebagian besar anak usia 8-14 tahun memiliki aktivitas fisik ringan, sedangkan remaja usia 15-19 tahun memiliki aktivitas fisik sedang.

B. Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan rumah sakit memberikan edukasi kesehatan mengenai aktivitas fisik pada anak dan remaja khusus kepada orang tua, agar memberikan dukungan kepada anak dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik.

2. Bagi Orang Tua Dan Masyarakat

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan yang optimal kepada anak dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan anjuran World Health Organization (WHO). Dukungan tersebut dapat berupa pendampingan, pengawasan, serta pemberian motivasi agar anak terbiasa melakukan aktivitas fisik dengan durasi dan intensitas yang sesuai dengan usia dan kondisi kesehatannya. Selain itu, orang tua juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung gaya hidup aktif, seperti membatasi aktivitas sedentari dan mendorong anak untuk lebih banyak bergerak. Dengan dukungan orang tua yang baik, diharapkan aktivitas fisik anak dapat berjalan secara konsisten dan berkontribusi terhadap pengendalian diabetes mellitus sejak dini.

3. Bagi Penderita Diabetes mellitus

Responden diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik secara rutin sesuai dengan usia dan kondisi kesehatan, seperti berjalan kaki, bersepeda, senam, dan **berenang**. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur minimal 30–60 menit per hari diharapkan dapat membantu mengontrol kadar glukosa darah serta menjaga kebugaran tubuh dan mencegah komplikasi diabetes mellitus

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan variabel yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden yang lebih banyak dengan cakupan wilayah yang lebih luas. Selain itu, kajian aktivitas fisik secara lebih mendalam, meliputi frekuensi, durasi, dan intensitas, serta hubungannya dengan kontrol glikemik perlu dilakukan. Penggunaan desain penelitian analitik atau longitudinal juga disarankan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

5. Bagi Pemerintah Dan Pembuat Kebijakan

Pemerintah dan pembuat kebijakan diharapkan dapat mendukung program peningkatan aktivitas fisik pada anak dan remaja sebagai upaya pencegahan dan pengendalian diabetes mellitus. Program kesehatan berbasis sekolah, seperti olahraga rutin dan edukasi aktivitas fisik, perlu ditingkatkan. Selain itu, pemerintah diharapkan dapat memperkuat peran puskesmas dalam memberikan penyuluhan dan pendampingan terkait aktivitas fisik pada anak dan remaja. Penyediaan fasilitas umum yang mendukung aktivitas fisik juga perlu diperhatikan agar anak dan remaja memiliki kesempatan yang lebih besar untuk aktif bergerak.

