

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kadar gula darah sewaktu, baik pada kelompok T2DM maupun pada kelompok Non-DM.
2. Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan genggam tangan terhadap kadar gula darah sewaktu pada kelompok T2DM. Namun, pada kelompok Non-DM menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kekuatan genggam tangan terhadap kadar gula darah sewaktu.
3. Tidak terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan diet terhadap kadar gula darah sewaktu, baik pada kelompok T2DM maupun pada kelompok Non-DM.

#### **B. Saran**

1. Bagi Puskesmas Wilayah Kerja Kecamatan Gamping
  - a. Pemberian edukasi secara rutin baik pada kegiatan Prolanis maupun Posbindu PTM terkait rekomendasi aktivitas fisik dan diet DM, serta pentingnya melatih kekuatan massa otot untuk menjaga kadar gula darah pada pasien DM agar tetap terkontrol agar mengurangi risiko terjadinya komplikasi
  - b. Melakukan monitoring aktivitas fisik dan diet pada peserta Prolanis DM menggunakan kartu pemantauan yang dicek berkala oleh dokter Puskesmas setiap pertemuan Prolanis dan atau kontrol berkala

- c. Penyebaran informasi melalui penyuluhan terhadap kader Posbindu PTM terkait pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur, kepatuhan diet, dan kekuatan massa otot dalam mengontrol kadar gula darah, sehingga kader dapat secara mandiri menyampaikan kepada peserta Posbindu PTM sebagai informasi awal dalam pencegahan komplikasi bagi T2DM serta pencegahan terjadinya T2DM bagi Non-DM.

## 2. Bagi Pralansia

- a. Melatih kekuatan massa otot secara teratur 3-5 kali seminggu selama 20-40 menit yang diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan (Dirjen Kesmas RI, 2019). Berikut gerakan-gerakan yang dapat dilakukan:
  - 1) Posisi awal duduk di kursi, kedua lengan di pinggang. Angkat badan ke posisi berdiri, kemudian duduk kembali. Ulangi sebanyak 8x (untuk latihan kekuatan otot kaki, lutut, pinggul, dan punggung)
  - 2) Posisi awal duduk di kursi. Kedua lengan diletakkan lurus di samping tubuh dengan mengepalkan kedua tangan atau menggenggam botol air mineral 330 atau 660 ml. Angkat kedua lengan lurus ke samping sampai setinggi pinggang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi sebanyak 8x (untuk latihan kekuatan otot lengan dan bahu)
  - 3) Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Angkat salah satu kaki lurus ke samping, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi sebanyak 8x.

- 4) Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Angkat salah satu kaki lurus ke belakang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi sebanyak 8x.
  - 5) Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Tekuk salah satu kaki ke belakang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi sebanyak 8x
  - 6) Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Tekuk salah satu kaki ke depan hingga paha sejajar pinggang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi sebanyak 8x.
- b. Rutin melakukan aktivitas fisik terstruktur yang dilakukan 3-5 hari dalam seminggu selama 30-45 menit, dengan jeda antar latihan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut
  - c. Memperbaiki kuantitas dan kualitas makanan yang dimakan sesuai dengan anjuran 3J
  - d. Untuk pralansia Non-DM akan lebih baik untuk melakukan saran poin a,b,c untuk membantu mengurangi risiko menderita T2DM
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak
  - b. Mengubah variabel gula darah sewaktu menjadi gula darah puasa atau HbA1c untuk menghindari banyaknya faktor-faktor yang akan mempengaruhi kadar gula darah