

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin sebagian besar perempuan, jenis pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja, sebagian besar pendidikan responden rerata (SLTA/MA). Pendapatan responden pada kategori tidak berpenghasilan, riwayat minum obat responden yaitu obat metformin, dan lamanya menderita DM 0-5 tahun.
2. Aktivitas fisik pada pasien termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah (<600 MET/menit/minggu) sebesar 74,30 persen.
3. Asupan serat pada pasien termasuk kategori asupan serat kurang (<20 gr) sebesar 77,10 persen.
4. Kadar gula darah pada pasien termasuk kategori kadar gula darah tidak terkontrol (<200 mg/dl) sebesar 71,40 persen.
5. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah dengan nilai $p = -0.507$ dengan $p\text{-value} = 0.002$. Artinya semakin rendah aktivitas fisik responden maka semakin meningkat kadar gula darah responden.
6. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara asupan serat dengan kadar gula darah dengan nilai $p = -0.478$ dengan $p\text{-value} = 0.004$. Artinya semakin rendah asupan serat responden maka semakin meningkat kadar gula darah responden.

7. Hasil analisis Regresi Linear berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan asupan serat dengan kadar gula darah diperoleh nilai persamaan regresi berganda yaitu ($Y = 361.020 - 0.315 - 0.439$). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai konstanta yaitu 361.020 artinya apabila aktivitas fisik dan diabetes melitus tipe 2 sama dengan nol maka kejadian diabetes melitus mengalami peningkatan. Nilai koefisien regresi variabel aktivitas fisik (X_1) yaitu sebesar -0.315 artinya aktivitas fisik berhubungan negatif dengan kadar gula darah. Nilai koefisien regresi variabel asupan serat (X_2) yaitu sebesar -0.439 artinya asupan serat berhubungan negatif dengan kadar gula darah. Dengan demikian asupan serat merupakan variabel dominan berhubungan dengan kadar gula darah karena koefisien regresinya (-0.439), lebih besar daripada aktivitas fisik yang artinya semakin rendah aktivitas fisik dan semakin rendah asupan serat maka semakin tinggi kadar gula darah pada pasien.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian sebagai berikut yaitu:

1. Pihak rumah sakit sebaiknya memberikan kartu kendali aktivitas fisik pada responden agar mengingat aktivitas yang sudah dilakukan untuk pengontrolan kadar gula darah.
2. Pihak rumah sakit sebaiknya memberikan menu anjuran pada diet diabetes melitus seperti tinggi serat untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar gula darah.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan beberapa hal seperti berikut:

1. Bagi pasien DM yang sudah melakukan aktivitas fisik yang baik dan asupan serat yang cukup diharapkan dapat mempertahankannya. Bagi pasien DM yang aktivitas fisik dan asupan serat yang rendah agar melakukan konsultasi gizi kembali agar segera bisa mendapatkan penanganan yang baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi kadar gula darah seperti kepatuhan diet, pengetahuan, dan kepatuhan minum obat.