

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Mayoritas karakteristik penderita DM dalam penelitian ini adalah perempuan dengan rata-rata usia diatas 50 tahun, pendidikan terkahir SD, pekerjaan IRT, sebagian besar pernah mendapatkan edukasi dan mayoritas mempunyai kebiasaan ditemani oleh teman dan keluarga untuk berolahraga.
2. Penderita yang sudah lama terdiagnosa DM sebagian besar memiliki perilaku olahraga yang baik.
3. Penderita yang baru terdiagnosa DM sebagian besar memiliki perilaku olahraga yang baik.
4. Terdapat perbedaan perilaku olahraga pada penderita yang baru terdiagnosa dan yang sudah lama terdiagnosa DM. Dimana jumlah penderita yang sudah lama terdiagnosa DM lebih banyak yang mempunyai perilaku olahraga baik, daripada penderita yang baru terdiagnosa DM.

#### **B. Saran**

1. Bagi Penderita DM

Penderita DM diharapkan dapat meningkatkan keikutsertaannya dalam mengikuti program edukasi terutama dalam hal olahraga serta

diharapkan penderita DM dapat meningkatkan perilaku olahraganya menjadi lebih baik.

## 2. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan lebih memperhatikan penderita yang baru terdiagnosa DM dengan cara memberikan edukasi yang baik sehingga penderita yang baru terdiagnosis DM dapat teredukasi dan mempunyai pengetahuan yang lebih tentang bagaimana cara melakukan penatalaksanaan untuk penyakitnya. Selain saran diatas sebagai seorang erawat diharapkan dapat memberikan intervensi yang tepat untuk melakukan penatalaksaan pada penderita DM. Baik untuk penderita yang baru terdiagnosa DM maupun untuk penderita yang sudah lama terdiagnosa DM

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi. Selain itu agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik dan lebih lengkap peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah *sampel* atau melakukan penelitian intervensi untuk meningkatkan perilaku olahraga terutama pada penderita yang baru terdiagnosa DM

