

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Militus Yang Rawat Jalan Di Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang” dapat disimpulkan bahwa setengahnya cukup 19 orang (63%), hampir setengahnya baik 9 orang (30%), dan Sebagian kecil kurang 4 orang (20%).

5.2 SARAN

5.2.1 Bagi Profesi keperawatan

Dapat memberikan asuhan keperawatan dengan baik dan benar tentang kegawatdaruratan DM, dan edukasi tentang bagaimana menjaga pola makan, pentingnya olahraga dan dukungan keluarga bagi penerita.

5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk penelitiann selanjutnya dapat mengkaji bagaimana dukungan keluarga terkait aktifitas fisik pada penderit DM.

5.2.3 Bagi Responden

Diharapkan responden yang dapat meningkatkan aktifitas fisik seperti olahraga, menjaga pola makan dan rutin minum obat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (ADA), 2012, Executive Summary: Standards of Medical Care in Diabetes-2012, Diabetes Care, Volume 35, No 1, January 2012
- Ilyas, Ermita. 2010. Olahraga Bagi Diabetisi Dalam Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu. Jakarta : FKUI
- PERKENI, (2015). *Konsensus dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Indonesia*. Jakarta
- PERKENI, (2011), *Konsensus Pengendalian dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia 2011*. Jakarta
- American Diabetes Association (ADA). (2018). *American Diabetes Association Standards Of Medical Care In Diabetes-2018*.
- Bhatt, H., Saklani, S., & Upadhayay, K. (2016). Anti-oxidant and anti-diabetic activities of ethanolic extract of *Primula Denticulata* Flowers. *Indonesian Journal of Pharmacy*, 27(2), 74–79. <https://doi.org/10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74>
- Dm, P., Di, T., Kerja, W., & Kendal, P. (2016). *38 Jurnal Care Vol. 4, No.3, Tahun 2016*. 4(3), 38–49.
- Ilyas, E. I., 2011. Olahraga bagi Diabetisi dalam: Soegondo, S., Soewondo, P., Subekti, I., Editor. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu bagi dokter maupun edukator diabetes*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- PERKENI. 2015. *Petunjuk Praktis Pengelolaan Diabetes Mellitus*

Tipe 2. Jakarta : FKUI

Fitri, R. Yekti., W., 2012. Asupan Energi, Karbohidrat, Serat, Beban Glikemik, Latihan Jasmani dan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2. Media Medika Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Fatimah, R. N. (2015). Diabetes melitus tipe 2. Jurnal Majority, 4(5). JOUR. Fatimah RN. Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Universitas Lampung. 2015 Juni; 1

Kementerian Kesehatan, R. I. (2013). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. JOUR.

International Diabetes Federation (IDF). 2015. IDF Diabetes Atlas 7th Edition.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). 2005.

Short and Long Forms Magdalena, Cesil. 2016. Skripsi: Hubungan Penerapan 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal) dan Aktivitas Fisik Terhadap Status kadar Gula Dara Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat tahun 2016. Jakarta: UNJ