

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini untuk mengetahui perubahan kadar gula darah setelah dilakukan aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan efikasi diri pada lansia dengan diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Gribig Kecamatan Kedungkandang Kota Malang pada bulan Februari 2022, dengan kesimpulan sebagai berikut:

Kadar gula darah subjek 1 (Ny. S) setelah dilakukan aktivitas fisik dapat turun. Subjek telah melakukan aktivitas fisik berupa senam selama 30 menit secara rutin setiap hari dengan aktif. Gerakan sesuai dengan SOP dari awal hingga akhir senam tanpa jeda.

Kadar gula darah subjek 2 (Ny. Y) setelah dilakukan aktivitas fisik dapat turun. Subjek telah melakukan aktivitas fisik berupa senam selama 30 menit secara rutin setiap hari dengan aktif. Gerakan sesuai dengan SOP dari awal hingga akhir senam tanpa jeda, yang membuat gula darah mengalami penurunan.

Efikasi diri subjek 1 (Ny. S) dapat meningkat setelah mendapat pengetahuan subjek mau merubah keyakinannya dari tidak yakin menjadi yakin. Keyakinan muncul karena keluarga subjek yang selalu mendukung kesembuhan beliau sehingga subjek sangat yakin dengan kemampuan subjek sendiri, kadar gula darah menjadi menurun.

Efikasi diri subjek 2 (Ny. Y) dapat meningkat setelah mendapat pengetahuan subjek mau merubah keyakinannya dari tidak yakin. Keyakinan muncul karena mendapat dukungan dari keluarga yang senantiasa mendoakan kesembuhan subjek, sehingga subjek termotivasi untuk yakin dengan kemampuan subjek, kadar gula darah menjadi menurun.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Keluarga

Diharapkan bagi keluarga terus memberikan dukungan kepada keluarga tentang memberikan aktivitas fisik untuk menjaga gula darah tetap stabil pada lansia dengan Diabetes Mellitus.

5.2.2 Perawat

Dapat menjadi pedoman untuk pengembangan ilmu keperawatan, terutama pada bidang keperawatan penyakit tidak menular terkait perubahan kadar gula darah setelah

diberikan aktivitas fisik dan pendidikan efikasi diri pada lansia dengan diabetes mellitus.

5.2.3 Bagi Peneliti Lain

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti lain tentang pentingnya mengendalikan kadar gula darah dengan melakukan aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes mellitus.

5.2.4 Bagi Peneliti

Dapat menjadi referensi selanjutnya untuk dapat memperluas pengetahuan dan populasi agar lebih di tingkatkan untuk generasi peneliti yang akan datang.