

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini disajikan simpulan dari hasil penelitian yang untuk menjawab pertanyaan serta saran yang sesuai dengan simpulan yang diambil.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kesimpulan aktifitas fisik dengan tingkat stress pada pasien diabetes melitus di ruang poli penyakit dalam RSUD Prof.Dr.Soekandar Mojosari dapat di simpulkan bahwa,penilaian terbanyak aktifitas fisik dan tingkat stress di di ruang poli penyakit dalam RSUD Prof.Dr.Soekandar Mojosari adalah hampir seluruhnya dalam kategori aktifitas fisik ringan sebanyak 38 responden (76%) dan sebagian besar dalam kategori stress sedang sebanyak 32 responden (64%) . hasil analisis penelitian menyatakan ada hubungan aktifitas fisik dengan tingkat stress pasien diabetes melitus di poli penyakit dalam di RSUD Prof.Dr.Soekandar dengan (*P Value = 0,000*).

#### **5.2 Saran**

Saran yang diberikan terkait dengan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **5.2.1 Bagi Responden**

Hendaknya pasien diabetes militus dapat menekan stress dengan melakukan aktifitas fisik sehari – hari seperti berolahraga rutin di pagi hari seperti jalan pagi selama 15 menit serta menjaga pola makan sehingga kadar gula darah dapat terkontrol.

### **5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Agar instansi pendidikan menjadikan hasil penelitian ini sebagai literatur untuk mengembangkan wacana keilmuan terutama berkaitan dalam penurunan stress yang dialami oleh pasien diabetes melitus dengan memberikan edukasi kesehatan agar dapat meningkatkan aktifitas fisik.

### **5.2.3 Bagi Peneliti**

Disarankan dapat dijadikan data dasar untuk melakukan penelitian lain mengenai stress pada pasien diabetes melitus dengan lebih memperhitungkan faktor-faktor yang lainnya dan disarankan bagi peneliti selanjutnya agar lebih banyak untuk mengambil data responden tentang aktifitas fisik dengan tingkat stress pada pasien diabetes melitus.

### **5.2.4 Bagi Rumah Sakit**

Petugas kesehatan di RSUD.Prof.Dr. Soekandar hendaknya senantiasa memberikan pengarahan kepada pasien DM untuk menghindari kondisi stres dengan menjaga aktifitas fisik. Selain itu petugas perlu pula untuk mengingatkan kepada pasien DM untuk rutin memeriksakan kadar gula darahnya, sehingga dapat terhindar dari kondisi komplikasi yang lebih parah.