

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan DM tipe 2 didapatkan hasil hampir seluruhnya beraktivitas fisik sedang, hasil tersebut disebabkan karena secara fisiologi terjadi perubahan struktur dari berbagai sel maupun organ yang mempengaruhi sistem yang ada pada tubuh manusia sehingga menyebabkan sebagian besar lansia mengalami kemunduran atau perubahan pada fisik, psikologis, dan sosial.

5.2 Implikasi

Implikasi secara teoritis berdasarkan penelitian ini bahwa aktivitas yang cukup dapat mengurangi pemicu timbulnya penyakit DM Tipe 2 khususnya pada lansia. Secara praktis penelitian ini digunakan sebagai bahan dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya untuk lansia untuk lebih menciptakan program-program yang lebih kreatif lagi dalam meningkatkan kesehatan lansia serta motivasi untuk selalu melakukan aktivitas fisik agar dapat mempertahankan kesehatannya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran-saran yang diajukan yaitu:

1. Puskesmas Sukajadi

Agar tetap mempertahankan upaya untuk memberikan pelayanan terhadap lansia khususnya lansia dengan DM Tipe 2 melalui program-program yang dapat membantu mempertahankan kesehatannya salah satunya aktivitas fisik seperti senam rutin khususnya untuk lansia dengan penyakit tidak menular.

2. Prodi DIII Keperawatan UPI

Sebagai bahan bacaan untuk menabahnya pengetahuan bagi mahasiswa di program studi DIII Keperawatan UPI mengenai aktivitas fisik pada lansia dengan DM Tipe 2.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi dasar dalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain penelitiannya, memperluas variabel, serta dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.