

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian beberapa jurnal yang sudah dibahas, mengacu kepada tujuan dari penelitian ini. Dilihat dari tujuan yang ada di BAB I, yaitu :

a. Mengetahui karakteristik responden

Dari hasil jurnal-jurnal yang didapat dapat menjawab bahwa karakteristik responden dalam setiap jurnal dijelaskan mulai dari usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, dan lama menderita DM. Dan adanya hubungan antara *personal factor* (usia, jenis kelamin, pendidikan, lama menderita DM) dengan terwujudnya perilaku sehat pada penderita DM yang didukung juga dengan adanya persepsi manfaat dan persepsi hambatan.

b. Mengidentifikasi gambaran persepsi pasien DM Tipe II tentang manfaat aktifitas fisik

Setelah membahas keempat jurnal didapat gambaran-gambaran persepsi pasien DM tipe II tentang manfaat aktifitas fisik walaupun tidak semua jurnal berfokus kepada bahasan aktifitas fisiknya. Ada beberapa jurnal yang membahas persepsi manfaat untuk bisa berperilaku sehat yaitu pandangan pasien DM tipe II mengenai manfaat sesuatu hal supaya mau

berperilaku sehat. Hal ini sama dengan aktifitas fisik yang tujuannya sama yaitu agar pasien DM tipe II mau untuk berperilaku sehat dan mencegah komplikasi pada penyakit yang dideritanya. Adapun data-data yang menunjang terkait gambaran persepsi manfaat pada pasien DM tipe II seperti yang sudah dibahas sebelumnya di BAB IV.

- c. Mengidentifikasi gambaran persepsi pasien DM Tipe II tentang hambatan aktifitas fisik

Setelah membahas keempat jurnal didapatkan gambaran-gambaran persepsi pasien DM tipe II tentang hambatan aktifitas fisik walaupun tidak semua jurnal berfokus kepada bahasan aktifitas fisiknya. Sama halnya dengan persepsi manfaat untuk berperilaku sehat hanya saja ini hambatan untuk berperilaku sehat. Setiap jurnal mengidentifikasi hambatan individu dalam melakukan perilaku sehat itu berbagai macam. Diantaranya ada motivasi dan juga dukungan keluarga yang mempengaruhi individu terhadap persepsinya. Adapun data-data lain yang menunjang terkait gambaran persepsi hambatan pada pasien DM tipe II seperti yang sudah dibahas sebelumnya di BAB IV.

Dilihat dari gambaran persepsi manfaat dan hambatannya, terdapat hubungan antara persepsi manfaat dan persepsi hambatan setiap individu terhadap perilaku sehat pasien DM diantaranya aktifitas fisik. Hal ini didukung dari teori *Health Promotion Model* yang menjelaskan bahwa persepsi manfaat dan hambatan dapat mempengaruhi individu tersebut untuk mau berperilaku sehat.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Perawat

Sebagai bagian dari tenaga kesehatan khususnya perawat untuk lebih meningkatkan upaya promosi kesehatan salah satunya yaitu mengenai aktifitas fisik pada penderita DM dan memberikan edukasi mengenai aktifitas fisik pada penderita DM serta mengubah dan meningkatkan persepsi penderita DM mengenai manfaat aktifitas fisik demi terwujudnya perilaku sehat. Tidak hanya itu, tenaga kesehatan juga perlu meningkatkan motivasi, dukungan keluarga penderita DM dengan menggunakan metode edukasi yg diberikan kepada keluarganya agar tidak menjadi penghambat untuk melakukan perilaku sehat terutama dalam hal beraktifitas fisik.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai persepsi manfaat dan hambatan aktifitas fisik berdasarkan teori *Health Promotion Model* agar dapat mengetahui persepsi-persepsi dari pasien DM berikut manfaat dan hambatannya dalam melakukan aktifitas fisik.