

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Buku saku efektif sebagai media edukasi dalam meningkatkan aktivitas fisik pasien DM tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Sumbang Banyumas.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara total aktivitas fisik sebelum dengan sesudah intervensi pemberian buku saku.

#### B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan
  - a. Meningkatkan jumlah sampel yang lebih besar dengan karakteristik responden beragam sehingga meningkatkan efektivitas aktivitas fisik dengan penggunaan buku saku.
  - b. Peneliti selanjutnya dapat melakukan *follow up* yang lebih rutin agar mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan pasien DM

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dengan menerapkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan di dalam buku saku DM.

3. Bagi Puskesmas Kecamatan Sumbang

Buku saku penelitian ini dapat dijadikan sarana pilihan edukasi lain dalam pengendalian DM bagi peserta DM di Puskesmas Sumbang.