

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Aktivitas fisik berhubungan dengan kadar HbA1c pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Kecamatan Sumbang Banyumas.
2. Indeks massa tubuh tidak berhubungan dengan kadar HbA1c pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Kecamatan Sumbang Banyumas.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan indikator antropometrik lain seperti *waist-hip-ratio* (WHR) untuk mengidentifikasi risiko diabetes melitus tipe 2. Berbagai studi menyebutkan bahwa WHR dapat menjadi prediktor tingkat lemak viseral pada orang dewasa.
 - b. Penelitian selanjutnya dapat menganalisis variabel perancu yang ikut memengaruhi hubungan antara indeks massa tubuh dengan kadar HbA1c, seperti obat-obatan diabetes yang dapat meningkatkan berat badan dan indeks massa tubuh.
 - c. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pula pada populasi umum nondiabetes untuk mengetahui hubungan alamiah tingkat aktivitas fisik maupun indeks massa tubuh dengan peningkatan kadar HbA1c secara kontinyu.
2. Bagi Puskesmas
 - a. Puskesmas diharapkan dapat terus meningkatkan promosi gaya hidup

sehat, seperti melakukan latihan fisik, diet sehat, penurunan berat badan pada masyarakat umum dan juga pasien DM.

- b. Puskesmas diharapkan dapat melakukan pemeriksaan antropometrik rutin dan pemberian obat diabetes sesuai indikasi pada pasien prolantis DM.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit dalam seminggu untuk menurunkan risiko diabetes melitus tipe 2.

