

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.01 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas penderita DM tipe 2 di Puskesmas Purwokerto Utara berumur 61-75 tahun (53,1%), berjenis kelamin perempuan (73,4%), berpendidikan rendah (82,8%), dan sudah menderita DM < 5 tahun (67,2%).
- b. Mayoritas penderita DM tipe 2 di Puskesmas Purwokerto Utara memiliki skor pengetahuan dengan nilai median 6,00 (min=1,max=7) yang berarti pengetahuan baik, nilai rerata efikasi diri $32,98 \pm 9,33$ berarti efikasi diri tinggi, dan nilai median motivasi 41,00 (min=34,max=48) yang berarti motivasi tinggi untuk melakukan latihan fisik.
- c. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk karakteristik responden berdasarkan umur ($p=0,216$), jenis kelamin ($p=0,894$), dan lamanya menderita DM ($p=0,659$) tidak ada hubungan yang bermakna dengan motivasi untuk melakukan latihan fisik. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan diperoleh hasil ada hubungan yang bermakna dengan motivasi untuk melakukan latihan fisik ($p=0,027$).
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan motivasi untuk melakukan latihan fisik ($p=0,002$) dengan kekuatan lemah (r sebesar 0,375).
- e. Terdapat hubungan yang bermakna antara efikasi diri dengan motivasi untuk melakukan latihan fisik ($p=0,000$) dengan kekuatan kuat (r sebesar 0.699).

5.02 Saran

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi penderita DM tipe 2 untuk melakukan latihan fisik di Puskesmas Purwokerto Utara, peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

5.02.1 Bagi Instansi dan Tenaga Kesehatan

Bagi instansi kesehatan diharapkan bekerjasama dengan pihak Posyandu untuk mengadakan jadwal pendidikan kesehatan secara teratur misalnya sebulan sekali.

Selain itu, diharapkan instansi dan tenaga kesehatan bekerjasama dengan PROLANIS untuk mengadakan kegiatan *sharing* antar penderita DM tipe 2, dikarenakan efikasi diri dapat terbentuk melalui dukungan dari tenaga kesehatan dan sosial.

5.02.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Saran yang dapat diberikan kepada institusi Keperawatan Unsoed adalah hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkayailmu pengetahuan dalam bidang keperawatan untuk lebih mengenal faktor-faktoryang berhubungan dengan motivasi penderita DM tipe 2 untuk melakukan latihan fisik.

5.02.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah apabila penelitian ini dilakukan maka perlu mengetahui faktor lain yang kemungkinan ikut mempengaruhi motivasi penderita DM tipe 2 seperti sifat fisik dan sifat kepribadian. Hasil penelitian menemukan bahwa efikasi mempunyai hubungan yang kuat dengan motivasi untuk melakukan latihan fisik, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya meneliti faktor apa saja yang mempengaruhi efikasi diri.

5.02.4 Bagi Penderita DM tipe 2

Saran bagi penderita DM tipe 2 adalah hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk lebih meningkatkan motivasi yang ada dalam diri untuk melakukan latihan fisik. Selain itu, setelah membaca hasil penelitian ini diharapkan penderita DM tipe 2 lebih termotivasi lagi untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan efikasi diri untuk melakukan latihan fisik