

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari Hasil penelitian Pengaruh latihan Jalan Cepat terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus tipe II Di Puskesmas Ciluluk dapat disimpulkan bahwa :

##### **1. Kadar gula darah sebelum intervensi latihan jalan cepat (pre-test)**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ciluluk, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa latihan jalan cepat, Rata-rata kadar gula darah responden sebelum intervensi dilakukan berada di atas 200 mg/dL. Seluruh responden 100% tidak mengalami penurunan kadar gula darah pada hari pertama. Sebanyak 80.0% responden tidak Mengalami penurunan kadar gula darah pada hari ke dua, dan pada hari ketiga sebanyak 60.0% responden tidak mengalami penurunan.

##### **2. Kadar gula darah setelah intervensi latihan jalan cepat (post-test)**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ciluluk, Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan Intervensi Berupa Latihan Jalan Cepat, Rata-rata kadar gula darah responden setelah intervensi dilakukan berada di bawah <180mg/dL Penurunan kadar gula darah terjadi pada hari pertama sekitar 53.3% mengalami penurunan, kemudian pada hari kedua 60.0% mengalami penurunan, dan pada hari ketiga sekitar 76.7% mengalami penurunan.

##### **3. Latihan jalan cepat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita Diabetes Melitus Tipe II.**

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ciluluk menunjukkan bahwa latihan jalan cepat selama tiga hari berturut-turut berdurasi 15 menit dengan intensitas 4 km/jam Selama 3 hari berturut-turut berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita DM tipe II.

Hasil perhitungan delta menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan kadar gula darah (delta negatif) setelah intervensi. Namun, dua responden mengalami kenaikan kadar gula darah (delta positif) (+10 mg/dL dan +15 mg/dL), dan dua lainnya tidak mengalami perubahan kadar gula darah (delta nol).

Kadar gula darah menurun secara progresif dari hari ke-1 hingga hari ke-3, yaitu dari 211,40 mg/dL menjadi 174,43 mg/dL, dengan nilai Rata-rata penurunan gula darah setiap hari yaitu hari ke-1 sebesar 21,6 mg/dL, hari ke-2 sebesar 15,0 mg/dL, dan hari ke-3 sebesar 11,9 mg/dL.

Sebanyak 76,7% lansia menunjukkan kadar gula darah <180 mg/dL di hari ke-3. Hasil uji statistik paired t-test menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, bahwa latihan jalan cepat berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita Diabetes Melitus tipe II Di Puskesmas Ciluluk.

## **5.2 Saran**

### **1. Bagi Pasien**

Diharapkan lebih memperhatikan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan dan rutin melakukan aktivitas fisik, terutama latihan jalan cepat, untuk membantu mengontrol kadar gula darah dan mencegah komplikasi.

### **2. Bagi Tenaga Kesehatan**

Latihan jalan cepat dapat dijadikan sebagai intervensi dalam program Prolanis di Puskesmas, guna membantu mengendalikan kadar gula darah secara berkelanjutan pada pasien DM tipe II.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, durasi intervensi lebih panjang, Membandingkan dengan Variabel Lain, serta mempertimbangkan faktor lain seperti pola makan, kepatuhan obat, dan aktivitas harian untuk memperkaya hasil.