

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian "*literature review* : pengaruh *brisk walking exercise* terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe 2", analisis kritis terhadap 8 jurnal hasil penelitian yang menjadi sampel dalam *literature review*, maka kesimpulannya sebagai berikut:

Berdasarkan dari 8 jurnal diperoleh hasil kadar gula darah pasien diabetes mellitus awal penelitian dicek gula darah menggunakan *glucometer* dengan hasil kadar gula  $> 200$  mg/dl, dan setelah diberikan intervensi maka adanya penerunan gula darah pada pasien DM dengan hasil kadar gula  $< 200$  mg/dl. Pemberian intervensi *brisk walking exercise* berdasarkan penelitian-penelitian sebagian besar dilakukan dengan kurun waktu lebih dari 1 minggu dengan durasi antara 30-45 menit setiap harinya, dan hasil penelitian seluruhnya menyatakan adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe 2. Secara garis besar prosedur kerja *brisk walking exercise* mampu menurunkan kadar gula darah karena ketika melakukan gerakan jalan cepat selama 15-30 menit maka detak jantung akan meningkat dan bernapas jadi lebih sulit. Otot pada tubuh akan membutuhkan lebih banyak glukosa yang terkandung dalam darah. Aktivitas inilah yang akan menjaga kadar gula dalam darah tetap normal, ini juga akan membuat insulin dalam tubuh bekerja lebih baik.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Perawat

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan informasi bagi keperawatan mengenai pengaruh *brisk walking exercise* terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe 2, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, hal ini dapat menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan oleh perawat dalam memberikan penanganan pada pasien DM terhadap penurunan kadar gula darah. Perawat dapat memberikan intervensi *brisk walking exercise* kepada pasien sesuai dengan prosedur pelaksanaan *brisk walking exercise*, sehingga disarankan agar perawat memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan terhadap pasien-pasien DM tentang cara dan manfaat *brisk walking exercise* sehingga pasien DM dapat mengetahui dan diharapkan dapat mengaplikasikan setiap hari secara rutin dan teratur karena pelaksanaannya dapat dilakukan secara mudah oleh pasien-pasien diabetes, dan dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan ketergantungan terhadap obat-obatan yang dikonsumsi oleh pasien diabetes.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan oleh penelitian selanjutnya sebagai acuan dasar penelitian dengan tema yang sama, dan disarankan kepada peneliti selanjutnya jika akan melakukan penelitian agar bisa lebih mencari intervensi lain, selain intervensi pada penelitian saat ini salah contoh pemberian intervensi lainnya pada pasien DM yaitu pemberian intervensi senam diabetes, relaksasi otot progresif pada pasien DM, atau

yoga sehingga penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi, dan hasil penelitian selanjutnya bisa lebih mengetahui lagi penanganan yang dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.