

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden pada penelitian ini adalah penderita diabetes meliitus yang berjumlah 30 orang dengan usia terbanyak yaitu 56-59 tahun berjumlah 14 orang (73.3%), jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan berjumlah 19 orang (63.3%), dan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 14 orang (46,7%).
2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sebelum *brisk walking exercise* didapatkan hasil pada kelompok kontrol rata-rata kadar glukosa darah yaitu 190.87 mg/dL dan rata-rata kadar glukosa darah pada kelompok intervensi yaitu 184.47 mg/dL.
3. Hasil pengukuran kadar glukosa darah setelah *brisk walking exercise* didapatkan hasil pada kelompok kontrol rata-rata kadar glukosa darah yaitu 190.53 mg/dL dan rata-rata kadar glukosa darah pada kelompok intervensi yaitu 167.20 mg/dL. Terdapat penurunan rata-rata kadar glukosa darah sesudah *brisk walking exercise* pada kelompok intervensi yaitu sebesar 17,27 mg/dL.
4. Terdapat perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah *brisk walking exercise* pada penderita diabetes melitus dengan $p\text{-value } 0,001$ ($p < 0,05$).
5. Hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan kadar glukosa darah kelompok kontrol dan kelompok intervensi, pada uji beda *pre-test* adalah $p=0,589$

($p > 0,05$) dan uji beda *post-test* adalah $p = 0,036$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan sebelum diberikan *brisk walking exercise* tidak ada perbedaan kadar glukosa darah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sedangkan setelah *brisk walking exercise* terdapat perbedaan kadar glukosa darah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, adapun saran disampaikan kepada :

1. Bagi Perawat Pemegang Program Prolanis Puskesmas II Denpasar Barat

Diharapkan *brisk walking exercise* dijadikan salah satu tindakan alternatif dalam terapi non farmakologi pada penderita diabetes melitus di Wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat dan puskesmas dapat merekomendasikan *brisk walking exercise* kepada penderita DM sebagai latihan fisik yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa penelitian ini akan digunakan sebagai bahan dasar acuan bagi peneliti selanjutnya khususnya bagi peneliti yang tertarik menyelidiki efek *brisk walking exercise* terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus dengan sampel yang lebih besar dan di lokasi yang berbeda.