

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Weru Sukoharjo sebelum aktivitas *exercise walking* dengan rata-rata 226,80 mg/dL atau sebanyak 23 responden (92%) dalam kategori diabetes.
2. Kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Weru Sukoharjo sesudah aktivitas *exercise walking* dengan rata-rata 221,92 mg/dL atau sebanyak 22 responden (88%) dalam kategori diabetes. Rata-rata kadar glukosa darah responden menurun sebesar 4,88 mg/dL.
3. Terdapat pengaruh kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Weru Sukoharjo sebelum dan sesudah aktivitas *exercise walking* dengan nilai *p-value* = 0,001.

#### B. Saran

1. Bagi responden/ penderita DM tipe 2

Hasil penelitian menunjukkan dengan aktivitas *exercise walking* dapat menurunkan kadar glukosa darah, oleh karena itu, responden untuk tetap melakukan *exercise walking* secara rutin dan terjadwal

## 2. Bagi tenaga kesehatan

aktivitas *exercise walking* terbukti mampu membantu menurunkan kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2. Sebagai tenaga kesehatan, perawat dapat memberikan edukasi melalui terapi *exercise walking* kepada pasien DM tipe 2 agar kadar glukosa darah dapat terjaga dengan baik.

## 3. Bagi Puskesmas Weru

Hasil penelitian dapat dijadikan dasar dan masukan dalam penyusunan program Puskesmas Weru seperti melakukan program pada Prolanis baik di puskesmas maupun di posyandu di wilayah kerja puskesmas Weru.

## 4. Bagi Universitas Sahid Surakarta

Hasil penelitian menjadi sumbangsih ilmu pengetahuan tentang manfaat *exercise walking* terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien DM tipe 2. Mahasiswa dapat berperan aktif dalam membantu melakukan pendidikan kesehatan melalui *exercise walking* pada masyarakat luas penderita DM tipe 2.

## 5. Peneliti

Hasil penelitian ini tetap dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang manfaat aktivitas *exercise walking* terhadap kadar glukosa darah pada penderita DM tipe II, sehingga masih terbuka tentang manfaat aktivitas *exercise walking* terhadap pengobatan penyakit kronis lain seperti hipertensi.

#### 6. Penelitian selanjutnya

Bagi peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah penilaian IMT pasie DM tipe 2 untuk mengetahui kemampuan lama berjalan selama pelaksanaan terapi *exercise walking*.

