

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan latihan jalan cepat untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, Kota Kupang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini melibatkan dua partisipan, Ny. S dan Ny. A, keduanya perempuan dengan usia 59 dan 60 tahun. Latar belakang pendidikan masing-masing adalah SMP (Ny. S) dan SMA (Ny. A). Kedua partisipan berstatus ibu rumah tangga dan telah menderita Diabetes Mellitus Tipe 2 selama 2 dan 5 tahun, dengan tingkat aktivitas fisik harian yang rendah.
2. Sebelum diberikan intervensi jalan cepat, kadar gula darah Ny. S tercatat 245 mg/dL dan Ny. A 278 mg/dL.
3. Setelah intervensi jalan cepat, kadar gula darah Ny. S turun menjadi 173 mg/dL dan Ny. A menjadi 194 mg/dL.
4. Latihan jalan cepat terbukti memberikan efek positif dalam menurunkan kadar gula darah pada kedua partisipan. Penurunan yang konsisten pada setiap kunjungan menunjukkan bahwa latihan jalan cepat yang dilakukan secara teratur selama dua minggu efektif menurunkan kadar gula darah secara signifikan pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.

5.2. Saran

1. Bagi pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta informasi bagi pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 tentang penerapan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah.

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi bagi masyarakat tentang efektifitas jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah sehingga dapat dijadikan salah satu upaya preventif dalam pencegahan penyakit DM Tipe 2.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi institusi pendidikan terutama untuk menambah referensi dalam bahan pembelajaran khususnya keperawatan medikal bedah.