

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi jalan kaki terhadap kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap tiga partisipan selama enam hari pelaksanaan intervensi, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Karakteristik Partisipan

Ketiga partisipan memiliki karakteristik yang berbeda dari segi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat keluarga. Usia partisipan berkisar antara 27–55 tahun, dengan tingkat pendidikan menengah dan aktivitas fisik harian yang rendah. Dua partisipan adalah perempuan, dan hanya satu yang memiliki riwayat keluarga Diabetes. Perbedaan usia dan kondisi fisik memengaruhi respons terhadap intervensi, di mana partisipan usia muda menunjukkan penurunan gula darah lebih cepat.

2. Pengalaman Partisipan

Selama intervensi jalan kaki, seluruh partisipan mengalami perubahan positif secara fisik dan psikologis. Ketiga Partisipan mengatakan tubuh terasa lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan energi meningkat untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Meskipun sempat mengalami keluhan awal seperti lelah dan pegal, partisipan menunjukkan adaptasi fisik yang baik. Intervensi ini juga memunculkan kesadaran baru untuk menjaga pola makan dan menjalani gaya hidup sehat.

3. Kadar Gula Darah Partisipan Sebelum dan Setelah Intervensi Jalan Kaki

Setelah enam hari intervensi jalan kaki, seluruh partisipan mengalami penurunan kadar gula darah postprandial secara konsisten. Penurunan tertinggi terjadi pada Ny. H.W sebesar 14,8 mg/dL (8,33%), diikuti oleh Ny. M.L dan Tn. M.R.R masing-masing sebesar 5,17 mg/dL, dengan persentase penurunan 2,90% dan 1,83%. Temuan ini menunjukkan

bahwa intervensi jalan kaki efektif sebagai strategi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kadar gula darah, meskipun respons penurunan bervariasi tergantung pada kondisi fisik dan kebugaran awal partisipan.

5.2 Saran

1. Untuk Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Pasien Diabetes Mellitus tipe 2 disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki selama 30 menit setiap hari sebagai bagian dari pengendalian gula darah. Intervensi ini terbukti sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri di lingkungan rumah. Pasien juga dianjurkan untuk memperhatikan pola makan sehat serta menjaga waktu tidur yang cukup untuk mendukung keberhasilan pengelolaan diabetes.

2. Untuk Puskesmas dan Tenaga Kesehatan

Puskesmas dapat mengintegrasikan intervensi jalan kaki sebagai program promotif dan preventif dalam pengelolaan Diabetes Mellitus. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi terstruktur mengenai manfaat aktivitas fisik, memfasilitasi pelatihan jalan kaki teratur, serta memantau perkembangan kadar gula darah pasien secara berkala.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor usia, jenis kelamin, tingkat kebugaran, dan riwayat Diabetes Mellitus. Perlu juga dilakukan pengamatan terhadap efek jangka panjang intervensi jalan kaki terhadap kadar gula darah dan kualitas hidup pasien. Selain itu, penggunaan alat pemantau aktivitas fisik dan kadar glukosa harian disarankan untuk mendapatkan data yang lebih objektif dan akurat.

4. Refleksi Peneliti

Sebagai peneliti, saya mendapatkan pengalaman berharga selama pelaksanaan intervensi ini. Saya melihat bahwa aktivitas sederhana seperti jalan kaki, jika disertai dengan pendekatan edukatif dan empatik, dapat memberikan dampak positif yang nyata bagi pasien. Kegiatan ini juga mengajarkan bahwa membangun hubungan yang baik dengan partisipan

merupakan kunci keberhasilan dalam intervensi keperawatan berbasis komunitas.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan intervensi sederhana, efektif, dan terjangkau seperti jalan kaki sebagai bagian dari strategi nonfarmakologis dalam pengelolaan Diabetes Mellitus tipe 2, khususnya di tingkat komunitas dan layanan kesehatan primer.