

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Perubahan Kadar Gula Darah Puasa (GDP) Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki (*Walking*) Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah UPTD Puskesmas Tanah Kuning Tahun 2025” didapatkan Kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik usia responden mayoritas berusia 36 – 45 tahun dan 46 – 55 tahun dengan masing – masing sebanyak 12 responden (40%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah Perempuan, sebanyak 18 responden (60%). Berdasarkan karakteristik pendidikan terakhir mayoritas adalah SMA, pada sebanyak 15 responden (50%). Berdasarkan pekerjaan mayoritas pada adalah wirasaha, sebesar 11 responden (36,7%).
2. Berdasarkan rata – rata kadar gula darah puasa (GDP) sebelum dilakukan *Walking* didapatkan nilai rata – rata sebesar 255,43 dan standar deviasi 74,521.
3. Berdasarkan hasil kadar gula darah puasa (GDP) setelah dilakukan intervensi *Walking* menunjukkan rata-rata sebesar 231,33 mg/dL dengan standar deviasi sebesar 76,453 mg/dL.
4. Sebelum dilakukan intervensi berupa *Walking*, kadar gula darah puasa (GDP) menunjukkan nilai minimum sebesar 173 mg/dL dan nilai

maksimum sebesar 417 mg/dL. Setelah diberikan intervensi, nilai minimum GDP turun menjadi 113 mg/dL, sedangkan nilai maksimum tetap tinggi yaitu 400 mg/dL. Meskipun secara deskriptif terdapat penurunan kadar gula darah pada sebagian responden, hasil uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,157 ($p > 0,05$). Artinya, secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar GDP sebelum dan sesudah intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) ditolak, dan Walking tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Peneliti lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan intervensi dalam jangka waktu yang lebih panjang, minimal 4–12 minggu, agar pengaruh Walking terhadap kadar gula darah puasa (GDP) dapat terlihat secara lebih signifikan. Selain itu, sebaiknya penelitian berikutnya menggunakan dua kelompok yakni selain kelompok perlakuan juga dbuat kelompok kontrol untuk membandingkan hasil antara kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Pengendalian terhadap variabel luar seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik lain, dan stres juga sangat disarankan agar hasil penelitian menjadi lebih valid dan reliabel. Penambahan parameter penilaian

seperti HbA1c, IMT, tekanan darah, dan kadar lipid darah juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas intervensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, dokter, dan ahli gizi, diharapkan dapat mengoptimalkan edukasi kepada pasien diabetes mellitus tipe 2 mengenai pentingnya aktivitas fisik teratur, seperti Walking, dalam pengelolaan kadar gula darah. Walking dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang murah, mudah, dan dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia, khususnya pasien dengan keterbatasan fisik atau ekonomi. Selain itu, tenaga kesehatan juga diharapkan mendorong keterlibatan keluarga untuk mendukung perubahan gaya hidup pasien serta melakukan pemantauan rutin terhadap kadar gula darah untuk menilai efektivitas perubahan perilaku.

3. Bagi Akademik

Institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan, diharapkan dapat memasukkan materi terkait pengelolaan diabetes berbasis gaya hidup sehat, seperti aktivitas fisik dan pengelolaan stres, ke dalam kurikulum. Mahasiswa perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun dan mengimplementasikan program intervensi berbasis komunitas yang sederhana namun efektif seperti Walking. Selain itu, institusi juga dapat mendorong penelitian kolaboratif antar bidang (keperawatan, kedokteran, kesehatan masyarakat, dan gizi) untuk

menghasilkan inovasi pendekatan non-farmakologis yang dapat diaplikasikan secara luas dalam pengelolaan penyakit kronis.