BAB VII
PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disumpulkan bahwa:

a. Rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 52,24 tahun dan kelompok kontrol 52,59 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (70,6%) pada kelompok intervensi dan (88,2%) pada kelompok kontrol. Mayoritas responden menderita DM tipe 2 (88,2%) pada kelompok intervensi dan (94,1%) pada kelompok kontrol, dengan lama menderita DM >5 tahun sebesar (52,9%) pada kedua kelompok. Jenis terapi dominan adalah OHO (88,2%) pada kelompok intervensi dan (94,1%) pada kelompok kontrol. Sebagian besar tdiak memiliki riwayat keluarga DM sebesar (64,7%) pada kelompok intervensi dan (47,1%) pada kelompok kontrol. Obesitas IMT >25 ditemukan pada (64,7%) pada kelompok intervensi dan (47,1%) pada kelompok kontrol.

b. Rata-rata kadar glukosa darah sebelum dilakukan perlakukan pada kelompok intervensi sebesar 272,94 setelah dilakukan perlakuaan pada kelompok intervensi sebesar 207,65 dan rata kadar glukosa darah sebelum dilakukan perlakuan kelompok kontrol sebesar 241, 53 setelah dilkukan perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 233,47.

c. Ada perbedaan rata-rata skala kadar glukosa darah sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi, dengan perbedaan rata-rata sebesar 65,294. Ada perbedaan rata-rata skala kadar glukosa darah sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok kontrol, dengan perbedaan rata-rata sebesar 8,059

d. Ada Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025 dengan perbedaan signifikan (*p value* = p 0,000 ≤ α 0.05), sehingga dapat dilakukan sebagai latihan untuk menurnkan kadar glukosa darah untuk penderita DM.

Komenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa saran antara lain kepada:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Disarankan agar puskesmas atau instansi pelayanan kesehatan aktif mengedukasi masyarakat dan mengintegrasikan *brisk walking exercise* ke dalam program latihan harian bagi penderita DM.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan penelitian ini menjadi refrensi bagi dosen dan mahasiswa serta sebagai ide untuk kegiatan pengabdian masyarakat dan penelitian lanjutan.

3. Bagi Penderita DM

   Disarankan agar penderita DM melkakukan *brisk walking exercise* secara ruitn sebagai bagian dari upaya pengelolaan kadar glukosa darah secera mandiri dan berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian selajutnya disarankan unutk melanjutkan penelitian ini dengan desain yang lebih kompleks, memperluas populasi, sertra mempertimbangkan faktor-faktro lain yang mempengaruhi kadar glukosa darah guna memperkaya bukti ilmiah terkait efektivitas *brisk walking exercise*.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu