

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RW 09 kelurahan bubulak, Kota Bogor, Provinsi Jawa Barat. Wilayah RW memiliki 120 Kepala Keluarga yang terbagi menjadi 4 RT, sedangkan untuk jumlah lansia di RW 09 saat ini + 91 lansia. Terdapat fasilitas pelayanan Kesehatan dasar seperti posyandu dan posbindu yang mendukung program pemerintah.

B. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan penerapan latihan jalan cepat selama 6 kali pertemuan, yakni mulai pada tanggal 04 april 2024 – 18 april 2024.

Klien yang menjadi responden pertama adalah Ny. H berusia 52 tahun yang beralamat di RT03/RW 09 Kelurahan Bubulak. Ny H adalah pra lansia yang kesehariannya sebagai ibu rumah tangga dan berdagang dirumahnya. Ny. H sudah menderita penyakit diabetes selama 3 tahun Ny. H saat ini jarang memeriksakan kondisinya kefasilitas kesehatan. Ny H sering merasakan keluhan mudah lelah, mudah haus, dan juga sering terbangun pada malam hari karena BAK. Ny. H dapat melakukan kegiatannya secara mandiri dan masih aktif dalam melakukan kegiatannya sehari hari yaitu berjualan dirumahnya. Ny. H saat ini tidak mengonsumsi obat, dalam satu bulan terakhir saat diperiksa di puskesmas kadar gula darah Ny. H yaitu 175 mg/dl. Ny. H juga memiliki Riwayat penyakit hipertensi. Hasil TTV Ny.H yaitu Tekanan Darah : 138/90 mmhg, Suhu : 36,6°C,

Pernafasan : 19x/ menit, Nadi : 86 x/menit.

Klien yang menjadi responden kedua adalah Ny. N berusia 48 Tahun yang beralamat di RT04/ RW 09 Kelurahan Bubulak. Ny. N adalah pra lansia yang kesehariannya sebagai ibu rumah tangga. Ny. N sudah menderita diabetes melitus selama 5 tahun. Klien sering kontrol rutin ke puskesmas. Klien sering merasakan keluhan mudah lelah, BAK 8- 10 kali. Klien juga sempat mengalami penurunan berat badan. Ny. N rutin mengkonsumsi obat yang diberikan dari puskesmas Metformin 500 mg. Ny. N melakukan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) pada saat posbindu hasilnya yaitu 235 mg/dl. Ny. N memiliki Riwayat penyakit tb paru sudah 2 tahun yang lalu. Hasil TTV Ny. N yaitu Tekanan darah : 130/86 mmHg Suhu : 36,5°C, Pernafasan : 20x/ menit, Nadi : 94 x/menit.

Klien yang menjadi responden ketiga yaitu Ny. Y. berusia 59 tahun yang beralamat di RT 04/ RW 09 Kelurahan Bubulak. Ny. Y adalah pra lansia yang kesehariannya bekerja sebagai wiraswasta klien bekerja dipabrik rumahan, klien bekerta 3x dalam 1 minggu. Ny. Y dapat melakukan kegiatannya secara mandiri. Keluhan klien saat ini yaitu mudah mengantuk, mudah lelah, sering merasa haus, sering BAK pada malam hari, terkadang merasa pusing. Ny. N rutin mengkonsumsi obat metformin 500 mg dari puskesmas klien juga memiliki riwayat penyakit hipertensi. Hasil TTV Ny. Y yaitu Tekanan darah : 145/90 mmHg Suhu : 36,0°C, Pernafasan : 20 x/menit, Nadi : 98 x/menit.

Klien yang menjadi responden keempat yaitu Ny. W berusia 45 tahun beralamat di RT 02 / RW 09 Kelurahan Bubulak. Ny W adalah pra lansia yang bekerja sebagai ibu rumah tangga kegiatannya sehari hari yaitu mengurus

pekerjaan rumah. Ny. W juga terkadang berjualan snack disekolah anaknya. Keluhan yang dirasakan Ny. W saat ini yaitu sering merasa mudah lelah, mudah haus terkadang sesak, Ny. W memiliki riwayat penyakit jantung dan rutin kontrol kerumah sakit dokter menganjurkan Ny. W untuk berolahraga cardio 15-30 menit perhari. Ny W juga rutin meminum obat. Hasil TTV Ny. W saat ini yaitu Tekanan darah : 120/80 mmhg Suhu : 36,7°C, Pernafasan : 21 x/menit, Nadi : 93 x/menit.

Klien yang menjadi responden kelima yaitu Tn. D berusia 52 tahun beralamat di RT 03/ RW 04 Kelurahan Bubulak. Tn . D adalah pra lansia yang bekerja sebagai wiraswasta. Tn.D dapat melakukan aktivitas sehari hari secara mandiri Tn. D mengatakan keluhan yang sering muncul yaitu badan terasa pegal pegal, mudah lelah, sering merasa haus, dan mengalami penurunan berat badan. Tn. D saat ini sangat menjaga pola makannya, tetapi Tn. D belum bisa berhenti merokok. Tn. D menderita penyakit diabetes kurang lebih sudah 5 tahun. Tn. D memiliki riwayat penyakit genetik diabetes dari ibunya. Tn. D saat ini rutin mengkonsumsi obat metformin 500 mg. Hasil TTV Tn D yaitu tekanan darah : 120/70 mmhg Suhu : 36,5°C, Pernafasan : 19 x/menit, Nadi : 91 x/menit.

C. Hasil Penelitian

**Tabel 4.1 Hasil penelitian sebelum melakukan Jalan Cepat di RW 09
Kelurahan Bubulak.**

No.	Tanggal	Responden	Nilai sebelum melakukan Jalan Cepat	keterangan
1.	4/04/2024	Ny. H	246 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu tinggi
2.	4/04/2024	Ny. N	374 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu tinggi
3.	4/04/2024	Ny. Y	456 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu tinggi
4.	4/04/2024	Ny. W	201 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu tinggi
5.	4/04/2024	Tn. D	256 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu tinggi

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa kadar glukosa darah sewaktu yang diukur menggunakan glucometer sebelum dilakukan latihan jalan cepat pada Ny. H dengan hasil 246 mg/dl (hiperglikemi), Ny. N dengan hasil 374 mg/dl, Ny. Y dengan hasil 456 mg/dl (hiperglikemi), Ny. W dengan hasil 201 mg/dl, dan Tn. D dengan hasil 256 mg/dl (hiperlikemi).

Tabel 4.2 Hasil penelitian setelah dilakukan latihan jalan cepat

No.	Tanggal	Responden	Nilai setelah dilakukan latihan jalan Cepat	keterangan
1.	18/04/2024	Ny. H	184 mg/dl	Kadar glukosa darah menurun
2.	18/04/2024	Ny. N	226 mg/dl	Kadar glukosa darah menurun
3.	18/04/2024	Ny. Y	271 mg/dl	Kadar glukosa darah menurun
4.	18/04/2024	Ny. W	174 mg/dl	Kadar glukosa darah menurun
5	18/04/2024	Tn. D	163 mg/dl	Kadar glukosa darah menurun

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penerapan latihan jalan cepat dilakukan selama 2 minggu (dilakukan selama 5 hari) dari tanggal 4 april 2024 sampai dengan 18 april 2024 dengan durasi 20 – 30 menit di RW 09 Kelurahan Bubulak didapatkan pengukuran kadar glukosa darah sewaktu dengan menggunakan glucometer sebelum dan sesudah dilakukan latihan jalan cepat. Didapatkan nilai penurunan kadar glukosa

darah setelah dilakukan latihan jalan cepat pada Ny. H 184 mg/dl, Ny. N 226 mg/dl, 271 mg/dl, Ny. Y 271 mg/dl, Ny. W 174 mg/dl, dan Tn. D 163 mg/dl.

Tabel 4.3 Perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan latihan jalan cepat

No	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1	04/04/2024	Ny. H	246 mg/dl	241 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, klien menjaga pola makannya dengan mengurangi konsumsi makanan manis.
2	07/04/2024		223 mg/dl	202 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, pola makan klien baik, pola aktivitas kurang.
3	18/04/2024		205 mg/dl	184 mg/dl	Kadar glukosa

					darah sewaktu menurun, klien mengurangi konsumsi manis, pola aktivitas cukup. Klien mengatakan sering berjalan kaki ketika pergi kepasar.
--	--	--	--	--	---

No.	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	04/04/2024	Ny. N	374 mg/dl	369 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, setelah melakukan Tindakan latihan jalan cepat klien masih suka mengkonsumsi manis
2.	07/04/2024		380 mg/dl	369 mg/dl	Kadar glukosa darah

					sewaktu menurun, klien mulai menjaga pola makannya dan suka melakukan latihan jalan cepat secara mandiri
3.	18/04/2024		249 mg/dl	226 mg/dl	Kadar glukosa darah menurun, pola makan klien baik, pola aktivitas baik.

No.	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	04/04/2024	Ny. Y	456 mg/dl	433 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, pola makan klien mulai dijaga klien mengatakan mulai mengurangi makan manis

2.	07/04/2024		375 mg/dl	279 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, pola makan klien dijaga, aktifitas fisik klien kuraang,klien mengatakan sering tidur karena mudah mengantuk
3.	18/04/2024		280 mg/dl	271 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, klien mulai melakukan kegiatannya, aktif bekerja dan juga melakukan latihan jalan cepat secara mandiri diajak oleh Ny. N

No.	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	04/04/2024	Ny. W	201 mg/dl	193 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, pola makan klien dijaga, pola aktivitas klien kurang, klien hanya mampumelakukan latihn jalan cepat selama 15 menit
2.	07/04/2024		218 mg/dl	188 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, pola makan klien baik,klien mulai mengurangi makanan manis, tetapi pola aktivitas masih kurang
3.	18/04/2024		194 mg/dl	174 mg/dl	Kadar glukosa darah

					menurun, pola makan klien baik, klien mengatakan mulai mengganti nasi putih dengan nasi beras merah. Klien juga rutin kontrol ke rumah sakit
--	--	--	--	--	--

No.	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	04/04/2024	Tn. D	256 mg/dl	245 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, pola makan terjaga, pola aktivitas baik.
2.	07/04/2024		210 mg/dl	192 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, klien sangat menjaga pola makannya dan

					klien rutin berolahraga secara mandiri.
3.	18/04/2024		179 mg/dl	163 mg/dl	Kadar glukosa darah sewaktu menurun, klien mengatakan sangat menjaga pola makannya, dan rutin berolahraga secara mandiri,

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil dari pengukuran kadar glukosa darah sewaktu menggunakan glucometer bahwa terjadi penurunan kadar glukosa darah setelah dilakukan latihan jalan cepat. Pada Ny. H kadar glukosa darah menurun, Ny. N kadar glukosa darah menurun, Ny. Y kadar glukosa darah menurun, Ny. W kadar gula darah menurun, dan Tn. D kadar glukosa darah menurun.

D. Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.1 dan tabel 4.2 dapat dilihat terjadinya penurunan kadar glukosa darah tertinggi pada Ny. Y karena Ny. Y melakukan latihan jalan cepat sesuai dengan prosedur, selain menjadi ibu rumah tangga klien juga masih aktif bekerja / berkegiatan fisik lainnya. Sedangkan pada Ny. W terjadi penurunan terendah dikarenakan Ny. W memiliki Riwayat penyakit jantung yang sebelum dilakukan latihan jalan cepat sudah dikonsultasikan kepada dokter penyakit dalam,

bahwa dokter menganjurkan latihan jalan cepat atau olahraga cardio selama 15 – 30 menit setiap harinya tetapi menyesuaikan dengan kemampuan klien. Pada saat melakukan latihan jalan cepat klien hanya melakukan selama 15 menit.

Berdasarkan penelitian mengenai penerapan latihan jalan cepat, mayoritas hasil pemeriksaan kadar gula darah setelah melakukan latihan jalan cepat menurun, akan tetapi terjadi kenaikan kadar gula darah lagi dihari berikutnya sebelum melakukan latihan jalan cepat dikarenakan berdasarkan dari hasil wawancara dan obeservasi pola makan klien yang tidak dijaga dan juga kurangnya pola aktifitas klien.

Berdasarkan penelitian mengenai penerapan latihan jalan cepat pada Ny. H sebelum dilakukan latihan jalan cepat didapatkan nilai 246 mg/dl dan setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 184 mg/dl (terjadi penurunan meskipun belum dapat dikatakan normal), pada Ny. N sebelum dilakukan latihan jalan cepat didapatkan nilai 375 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 226 mg/dl (terjadi penurunan meskipun belum dapat dikatakan normal), pada Ny. Y sebelum dilakukan latihan jalan cepat didapatkan nilai 456 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 271 mg/dl (terjadi penurunan meskipun belum dapat dikatakan normal), pada Ny. W sebelum melakukan latihan jalan cepat didapatkan nilai 201 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 174 mg/dl (terjadi penurunan, kadar glukosa darah menjadi normal), pada Tn. D sebelum latihan jalan cepat didapatkan nilai 256 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 163 mg/dl (terjadi penurunan kadar glukosa darah menjadi normal).

1. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu pada Ny.H, Ny. N, Ny. Y, Ny. W, dan Tn. D sebelum dilakukan latihan jalan cepat

Saat pengkajian didapatkan keluhan Ny. H yang mengatakan memiliki Riwayat penyakit diabetes mellitus tipe 2 dan hipertensi, klien mengatakan dalam 1 bulan terakhir kali saat memeriksakan kadar glukosa darah didapatkan nilai 175 mg/dl, pada saat pertama kali memeriksakan kadar glukosa darahnya mencapai nilai 357 mg/dl. klien mengatakan mudah lelah dan lemas.

Saat pengkajian pada Ny. N didapatkan keluhan memiliki Riwayat penyakit diabetes mellitus tipe 2, klien mengatakan dalam 1 bulan terakhir kali saat memeriksakan kadar glukosa darah didapatkan nilai 380 mg/dl, klien mengatakan keluhan yang sering dirasakan yaitu mudah lemas dan tidak ada tenaga terkadang merasa sedikit pusing, sering haus.

Saat pengkajian pada Ny. Y didapatkan keluhan memiliki Riwayat penyakit diabetes dan hipertensi, klien mengatakan dalam 1 bulan terakhir ia melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu diposbindu didapatkan nilai 320 mg/dl. Klien mengatakan sering terbangun pada malam hari karna keinginan untuk BAK, sering merasa lemas, mudah mengantuk dipagi hari dan siang hari, mudah merasa lapar.

Saat pengkajiaan pada Ny. W didapatkan keluhan memiliki Riwayat penyakit diabetes mellitus tipe 2 dan riwayat penyakit jantung koroner. klien mengatakan sering rutin kontrol kerumah sakit, Klien juga mengatakan dalam 2 minggu terakhir memeriksakan kadar glukosa darah sewaktu didapatkan nilai 240 mg/dl. Klien mengeluh sering merasa mudah lelah, mudah lapar, mudah haus, terkadang terasa sesak pada malam hari.

Saat pengkajian pada Tn. D, klien mengatakan bahwa memiliki Riwayat penyakit diabetes mellitus tipe 2, klien juga mengatakan orang tuanya (Ibu) memiliki penyakit yang sama. Klien mengatakan meminum rutin meminum obat, Tn. D mengatakan sangat menjaga pola makannya tetapi saat ini Tn. D belum bisa berhenti merokok dulu sempat mencoba berhenti merokok selama 2 bulan tetapi klien kembali merokok sampai saat ini. Keluhan klien pada saat ini yaitu mengalami penurunan berat badan, mudah merasa lelah, sering terbangun pada malam hari karena keinginan BAK bisa sampai 2-3 kali dimalam hari

Dari pengkajian diatas dilakukan pengukuran kadar glukosa darah menggunakan glukometer, dari pengukuran tersebut didapatkan hasil bahwa responden mengalami diabetes mellitus tipe 2 seseorang mengalami diabetes mellitus merupakan nilai angka kadar glukosa dalam darah tinggi (hiperglikemi). Faktor penyebabnya diantara lain yaitu gaya hidup dan juga faktor genetik.

Berdasarkan penelitian (Hayati et al., 2021) dalam penelitian Arif, Ani, et. All (2019) ketidakseimbangan aktifitas fisik dapat menjadi factor resiko lain yang menyebabkan terjadinya Diabetes mellitus selain factor pola makan yang tidak seimbang. Latihan fisik yang tiak teratur dapat menurunkan mutu pembuluh darah dan merusak semua aspek metabolik termasuk meningkatkan kepekaan insulin dalam proses pembentukan glukosa.

Menurut penelitian (Niuflapu & Agustina, 2022) Kadar gula darah

dalam tubuh sebenarnya dapat dikontrol dengan metode pengobatan nonfarmakologi dimana latihan jalan cepat adalah salah satu cara yang digunakan untuk mengontrol glukosa darah dalam tubuh, jika melakukan latihan jalan cepat secara teratur maka akan berdampak positif dalam berkurangnya kadar glukosa dalam darah

2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah pada Ny. H, Ny. N, Ny.Y, Ny. W, Tn. D setelah dilakukan latihan jalan cepat

Penelitian ini setelah dilakukan latihan jalan cepat selama satu minggu terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah pada klien yang nilai kadar glukosa darahnya tinggi, sebelum dilakukan latihan jalan cepat pada Ny. H didapatkan nilai 246 mg/dl dan setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 184 mg/dl. terdapat perubahan signifikan karena klien mengatakan sudah tidak terlalu mudah lemas, pola makannya juga dijaga, dan rasa cepat haus berkurang. Berdasarkan hasil observasi saat melakukan latihan jalan cepat klien mengikuti kegiatan dengan baik, sesuai SOP klien juga setelah melakukan latihan jalan cepat menjaga pola makannya

Pada Ny. N sebelum dilakukan latihan jalan cepat didapatkan nilai 374 mg/dl dan setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 226 mg/dl. perubahan kadar glukosa darah pada Ny. N tidak terlalu signifikan k klien mengatakan gejala diabetes masih sering muncul, pada malam hari klien sering terbangun untuk BAK. Ny. N melakukan latihan jalan cepat dengan baik, mengontrol pola makannya, pada saat libur hari raya Ny N juga melakukan latihan jalan secara mandiri lalu melampirkan dokumentasi

kepada peneliti. Ny. N mengajak tetangganya untuk melakukan latihan jalan cepat juga, Ny. N sangat antusias dalam melakukan latihan jalan cepat ini karena untuk kesembuhannya dan mulai ingin menerapkan pola hidup sehat.

Pada Ny. Y sebelum dilakukan latihan jalan cepat didapatkan nilai 456 mg/dl dan setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 271 mg/dl. perubahan kadar glukosa darah pada Ny. Y tidak terlalu signifikan karena klien mengatakan masih sering mengonsumsi makan ataupun minuman manis klien kadang lupa tidak meminum obat, keluhan yang masih sering dirasakan yaitu badan klien sering terasa lemas, mudah mengantuk dan cepat haus. Setelah melakukan kegiatan Ny. Y masih suka meminum minuman yang mengandung gula seperti sirup Marjan dan es buah ketika berbuka dan sahur. Ny. Y melakukan kegiatan latihan jalan cepat kurang maksimal Ny. Y juga mengatakan mudah mengantuk.

Pada Ny. W sebelum dilakukan latihan jalan cepat didapatkan nilai kadar glukosa darah 201 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat kadar glukosa darah sewaktu menjadi 174 mg/dl. perubahan yang terjadi cukup signifikan klien mengatakan gejala diabetes sudah jarang muncul, klien juga saat ini sudah mulai menjaga pola makannya.

Pada Tn. T sebelum melakukan latihan jalan cepat didapatkan nilai kadar glukosa darah 256 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat kadar glukosa darah menjadi 163 mg/dl. perubahan cukup signifikan karena klien saat ini sudah jarang muncul gejala diabetes dan klien sangat menjaga pola makannya dan juga rutin beraktifitas secara mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian (Muzakki, 2017) yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan kadar gula darah setelah melakukan latihan jalan cepat dalam 2 minggu karena selain melakukan latihan jalan cepat peneliti juga memberikan edukasi pada responden untuk membatasi makanan dengan indeks glikemik tinggi seperti makanan digoreng, makanan yang berbahan tepung, nai putih, karena hasil pemeriksaan kadar gula darah pada hari pertama menunjukkan penurunan yang kurang signifikan pada beberapa responden, hal ini membuat peneliti merasa perlu memberikan edukasi sesudah melakukan latihan jalan cepat

3. Perbandingan hasil pengukuran kadar glukosa darah pada Ny. H, Ny. N, Ny. Y, Ny. W, Tn. D sebelum dan sesudah penerapan latihan jalan cepat

Penerapan latihan jalan cepat selama 2 minggu (5 hari) didapatkan hasil pada Ny. H sebelum dilakukan latihan jalan cepat hasilnya 246 mg/dl dan setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 184 mg/dl. mengalami penurunan kadar glukosa darah tetapi belum signifikan. Ny. N dengan nilai 374 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 226 mg/dl. Ny. N mengalami penurunan kadar glukosa darah tetapi belum signifikan. Ny. Y dengan nilai 456 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat menjadi 271 mg/dl. Ny. Y mengalami penurunan setiap sesudah melakukan latihan jalan cepat namun belum signifikan. Ny. W dengan nilai 201 mg/dl setelah melakukan latihan jalan cepat menjadi 174 mg/dl. Ny. W mengalami penurunan kadar glukosa darah setiap harinya, terjadi perubahan yang

cukup signifikan. Tn. D dengan nilai 256 mg/dl setelah dilakukan latihan jalan cepat 163 mg/dl. Tn. D mengalami perubahan yang cukup signifikan dan terjadi penurunan kadar glukosa darah setiap setelah latihan jalan cepat.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu keterbatasan waktu yang terpotong karena libur hari raya idul fitri dan adanya keterbatasan waktu akibat pekerjaan klien yang tidak bisa ditunda sehingga tidak latihan jalan cepat tidak dapat dilakukan secara bersamaan, bergantian menyesuaikan jadwal kegiatan klien masing masing. Klien juga menolak dilakukan pemeriksaan gds selama 5 kali sehingga peneliti hanya mengambil sample selama 3 kali (pre dan post) saat latihan jalan cepat.