

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada pralansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di RW 09 Kelurahan Bubulak, Kota Bogor.

1. Kadar gula darah sebelum dilakukan latihan jalan cepat Ny. H yaitu hiperglikemi, pada Ny. N hiperglikemi, Ny. Y hiperglikemi, Ny, W hiperglikemi, dan kadar gula darah Tn. D juga tinggi.
2. Setelah dilakukan latihan jalan cepat kadar gula darah Ny. H menurun, Ny. N menurun, Ny. Y menurun, Ny. W menurun, dan Tn D menurun.
3. Setelah dilakukan latihan jalan cepat terdapat perbedaan nilai pada kelima responden. Kelima responden mengalami penurunan kadar glukosa darah.

B. Saran

1. Bagi Responden

Latihan jalan cepat dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi aktivitas fisik untuk melatih kekuatan otot, membakarkalori, dan memebantu tubuh menjadi rileks serta dapat dilakukan secara mandiri

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mendapatkan lebih banyak responden dan tempat penelitian yang terdapat banyak sasaaran yang sesuai untuk dijadikan responden.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Latihan jalan cepat dapat dijadikan latihan fisik untuk semua usia bagi pelayanan Kesehatan dapat merekomendasikan pada posbindu atau individu yang menderita diabetes mellitus tipe