

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rerata kadar gula darah sebelum dilakukan aktivitas fisik jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026 adalah 235,89 mg/dl
2. Rerata kadar gula darah sesudah dilakukan aktivitas fisik jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026 adalah 223,11 mg/dl
3. Ada pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026 ($p=0,000$)

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

Diharapkan kepada Puskesmas Lubuk Buaya untuk dapat melakukan jalan kaki rutin pada pasien prolans agar kadar gula darah pasien dapat terkontrol dengan baik.

2. Bagi Institusi Universitas Alifah Padang

Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan bahan bacaan di perpustakaan dan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Universitas Alifah Padang sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan dan lebih dikembangkan untuk penelitian yang terbaru.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan perbandingan atau data dasar bagi penelitian selanjutnya dalam melakukan penelitian dengan masalah yang sama tetapi variabel berbeda. Penelitian ini juga dapat dijadikan sumber referensi dan daftar pustaka berkaitan dengan aktivitas fisik dan diabetes melitus.

