

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan:

1. Latihan jalan cepat (*brisk walking*) dan jalan santai sama-sama terbukti mampu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.
2. Latihan jalan cepat (*brisk walking*) lebih efektif menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 dibandingkan jalan santai.
3. *Brisk walking* biasanya dilakukan dengan intensitas sedang (50–70% denyut jantung maksimal) selama 20–60 menit per sesi, dilakukan 3 kali seminggu selama 2–12 minggu, sedangkan jalan santai dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang selama 30 menit per sesi.
4. Rekomendasi bagi penderita diabetes tipe 2 agar melakukan Jalan Cepat (*Brisk walking*) dilakukan dengan intensitas sedang (50–70% denyut jantung maksimal) selama 20–90 menit per sesi.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan studi literatur ini, beberapa saran dapat diberikan:

1. Bagi Tenaga Kesehatan:
 - Mendorong pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 untuk melakukan latihan fisik rutin, terutama jalan cepat, sebagai bagian dari terapi non-farmakologis.

- Memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dan memantau perkembangan pasien secara berkala untuk memastikan konsistensi latihan.

2. Bagi Penderita Diabetes:

- Memilih jenis latihan sesuai dengan kondisi fisik, dimulai dengan jalan santai bagi pemula dan beralih ke jalan cepat jika memungkinkan.
- Melakukan latihan secara teratur dengan durasi dan frekuensi yang disarankan untuk mencapai hasil optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

- Melakukan penelitian eksperimen langsung untuk membandingkan efek jalan cepat dan jalan santai dengan parameter yang lebih spesifik, seperti durasi latihan, intensitas, dan dampak jangka panjang.
- Menyelidiki faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi efektivitas latihan, seperti pola makan, usia, dan tingkat keparahan diabetes.

4. Bagi Masyarakat Umum:

- Meningkatkan kesadaran tentang manfaat latihan fisik dalam mengelola diabetes
- Menyediakan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik, seperti jalur pejalan kaki atau area khusus untuk olahraga.

Dengan demikian, latihan fisik seperti jalan cepat (*brisk walking*) dan jalan santai dapat menjadi solusi praktis dan ekonomis dalam mengelola kadar gula darah

pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2, sekaligus meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

