BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan "Ada Pengaruh Latihan Jalan Terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Desa Sungai Meranti Kecamatan Pinggir, Kabupaten Bengkalis". Berdasarkan hasil penelitian, rata rata *pre test* (152,60) mengalami penurunan dibandingkan *post test* (146,70), dapat diartikan bahwa setelah melakukan jalan selama 30 menit kadar glukosa dalam darah mengalami penurunan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Mayarakat sebaiknya lebih sadar akan pentingnya perubahan gaya hidup sehat,termasuk pola makan dan olahraga teratur dalam mengelolah diabetes.
2. Puskesmas atau tenaga kesehatan desa sungai meranti diharapkan dapat memberikan edukasi rutin dan pendampingan kepada penderita diabetes terkait pentingnya latihan fisik sebagai bagian dari terapi
3. Pemerintah desa bisa mendukung program promotif dan preventif seperti penyediaan sarana olahraga sederhana atau membuat jadwal senam lansia/diabetes sebagai kegiatan desa.