

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penilaian keperawatan dilakukan setiap hari selama 3 hari praktik keperawatan, dan setelah 3 hari praktik, semua masalah keperawatan diselesaikan. Dalam evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan jalan cepat ditemukan adanya penurunan kadar gula darah yang dialami oleh Ibu Su; menemukan bahwa penurunan rata-rata gula darah setelah *brisk walking* adalah 131 mg/dL dan Ms. Su mengalami penurunan gula darah rata-rata setelah *brisk walking* adalah 97 mg/dL.

Praktik keperawatan berbasis bukti, seperti memberikan aktivitas fisik seperti *brisk walking*, telah terbukti efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien DM. Kegiatan ini berfungsi sebagai intervensi tambahan dalam penanganan DM, sehingga harus tetap diimbangi dengan pengaturan diet yang tepat, aktivitas fisik secara teratur, dan kepatuhan terhadap penggunaan obat yang direkomendasikan.

5.2 Saran

5.2.1 Untuk Akademisi

Dalam penelitian ini, faktor risiko penyebab DM adalah faktor keturunan, penambahan berat badan, dan pola makan yang tidak terkontrol; ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan

intervensi tambahan untuk menurunkan gula darah pada orang dengan DM.

5.2.2 Untuk Lembaga Pendidikan

Penanganan non-farmakologis *intervensi jalan cepat yang mempengaruhi penurunan glukosa darah pada pasien DM* dapat digunakan sebagai referensi dan bahan bacaan dalam praktik pengabdian masyarakat. Selain itu, *analisis yang lebih mendalam tentang efek lain yang dapat diperoleh dari intervensi brisk walking, seperti penurunan tekanan darah pada pasien DM dengan hipertensi dan nyeri kaki karena komplikasi neuropatik diabetik, diperlukan.*

5.2.3 Untuk Puskesmas

Bagi puskesmas dan pengelola Program Penyakit Tidak Menular (PTM), diharapkan terapi *olahraga brisk walking* dapat dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan rutin dalam Program Penanganan Penyakit Kronis (Prolanis) yang diselenggarakan setiap bulan bagi pasien DM di bidang usaha.

5.2.3 Untuk Keluarga/Komunitas

Keluarga dapat mendukung mengatasi masalah kesehatan, terutama DM, dengan mengadopsi diet, menerapkan terapi teratur, dan mencoba mengontrol kadar gula darah dalam batas normal dengan menerapkan intervensi brisk walking secara teratur dan optimal kepada anggota keluarga. Pada pasien dengan DM yang mengandung insulin, metode ini harus dipertimbangkan saat melakukan intervensi

jalan cepat karena, berdasarkan hasil di atas, Ini menunjukkan bahwa penggunaan insulin dalam intervensi jalan cepat berpengaruh pada frekuensi hipoglikemia.

