BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang berjudul "Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Penderita Diabetes Melitus yang Mengonsumsi Obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat", maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 50 responden penderita diabetes melitus yang mengonsumsi obat, sebelum dilakukan intervensi jalan kaki (pretest), sebanyak 31 responden (62%) mengalami stres berat, 14 responden (28%) mengalami stres sedang, dan 5 responden (10%) mengalami stres sangat berat. Nilai rata-rata skor stres sebelum intervensi sebesar 28,14 ± 4,243 dan nilai p-value = 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tingkat stres sebelum intervensi dilakukan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi aktivitas jalan kaki (posttest), dari 50 responden didapatkan 30 responden (60%) mengalami stres sedang, 18 responden (36%) mengalami stres ringan, dan hanya 2 responden (4%) yang masih mengalami stres berat. Rata-rata skor stres setelah intervensi sebesar 20,28 ± 2,836, dan nilai p-value = 0,000 (< 0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres yang signifikan setelah intervensi. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Berdasarkan hasil uji statistik paired sample t-test diperoleh nilai t = 12,596 dengan p-value = 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi jalan kaki. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

   Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan serta wawasan yang lebih mendalam bagi peneliti khususnya, hdan bagi pembaca umumnya, mengenai pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat.

2. Bagi Responden

   Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan terkait dengan pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Menambah ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan bahan penelitian nhmendatang serta sebagai sumber informasi bagi institusi pendidikan terkait pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengonsumsi obat di Wilayah Kerja

Puskesmas Simeulue Barat.

4. Bagi Penelitian Lanjutan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar serta acuan atau informasi untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Bara.