

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pasien Ny. S perempuan 55 tahun didiagnosis dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. Dari hasil kunjungan pada tanggal 2 maret 2021. Pasien yang sudah dikelola selama 1 minggu dengan 3x kunjungan didapatkan permasalahan berupa pasien badan lemes, mudah lelah, kurang tidur, kadar gula darah nya tidak stabil. Gula darah pasien yang awalnya 300mg/dl menjadi 136 mg/dl. dan keluhan badan lemes berkurang, mudah lelah berkurang, istirahat tidur malam optimal.

Dari permasalahan tersebut, diberikan intervensi dalam bentuk senam aerobik *low impact* untuk menurunkan kadar gula darah. Pasien juga diberikan pendidikan kesehatan mengenai komplikasi penyakit diabetes mellitus seperti hipoglikemia, neuropati, diabetik ketoasidosis (DKA) sehingga untuk menghindari hal tersebut, maka pemeriksa memberikan edukasi mengenai pentingnya olahraga, rutin minum obat, menjaga pola makan seperti diit rendah gula.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi penulis

Dalam melaksanakan studi kasus dan lebih cermat dalam mencari literatur dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah

2. Bagi Institusi STIKES Muhammadiyah Kendal

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai dasar, sumber dan bahan pemikiran untuk perkembangan penelitian selanjutnya, sehingga mahasiswa akan mampu mengetahui mengenai pembelajaran pemberian terapi Senam aerobik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar dan pembanding untuk penelitian selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berhubungan dengan terapi Senam aerobik dalam penurunan kadar gula darah.

4. Bagi Pasien dan keluarga

Bagi pasien dan keluarga yaitu agar pasien dan keluarga mengetahui tentang DM serta perawatan yang benar dan menambah pengetahuan, agar klien dapat melakukan senam aerobik dan keluarga bisa mendampingi klien saat melakukan senam . Disarankan untuk senam terus menerus sebagai usaha untuk menurunkan kadar glukosa darah serta menjaga pola makan.