

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan mulai tahap pengkajian hingga tahap evaluasi asuhan keperawatan yang telah dijalankan oleh peneliti, maka kesimpulan yang dapat diambil bahwa:

- a. Pada keluarga kelolaan keluarga Bpk. S didapatkan dua masalah yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Bpk. S khususnya Ibu. W dan manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga Bpk.S khususnya Ibu.W. Pada keluarga Bpk.S selaku keluarga resume ditegakkan diagnosa pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Bpk. S khususnya Ibu.S.
- b. Fokus asuhan keperawatan dewasa pada keluarga Bpk. S khususnya Ibu. W dan keluarga Bpk. S khususnya Ibu. S merupakan dewasa dengan pemeliharaan kesehatan tidak efektif dengan data yang didapatkan yaitu Ibu.W dan Ibu.S sering merasa haus, lapar, dan sering pipis, tidak jarang mengeluh kesemutan pada area tangan dan kakinya. Ibu.W dan Ibu W menyadari bahwa dirinya masih suka mengonsumsi makanan yang manis seperti bolu, teh, dan lain sebagainya. Ibu.W mengatakan dirinya belum sempat memeriksakan kondisinya ke puskesmas atau RS Tugu Ibu, sedangkan Ibu.S mengatakan dirinya jarang pergi ke puskesmas atau RS. Ibu.W secara teratur meminum obat sesuai resep dokter dan seringkali menggunakan obat herbal seperti air rebusan daun yang ia tanam di depan rumahnya seperti sereh dan salam. Ibu.S sendiri terkadang tidak patuh mengonsumsi obat yang telah diberikan oleh dokter karena merasa bosan.
- c. Ibu. W dan Ibu. S masing-masing diberikan intervensi yang sama yaitu latihan jalan kaki dan senam yoga yang dilakukan sebanyak 24 kali pertemuan atau selama 2 bulan. Ibu. W mengalami penurunan tingkat gula darah sebelum dan setelah diberikan latihan jalan kaki. Ada

perbedaan hasil rerata sebelum dan setelah diberikan latihan jalan kaki dengan selisih 14,17 mg/dl, lalu ada perbedaan dari hasil rerata sebelum dan setelah diberikan senam yoga dengan selisih 8,96 mg.dl. Pada Ibu. S juga didapatkan hasil yang sama yaitu terjadi penurunan tingkat gula darah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Selisih hasil rerata sebelum dan setelah dilakukan latihan jalan kaki sebesar 8,21 mg/dl, lalu selisih hasil rerata sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga sebesar 8,87 mg/dl. Keduanya mengatakan terbantu dengan adanya intervensi yang diberikan oleh peneliti dan setelah melakukan intervensi tubuh menjadi lebih bugar, rileks, dan keluhan kesemutan pun berkurang.

- d. Peneliti membuat produk luaran buku dengan judul “Latihan *Walking Exercise* dan Senam Yoga untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Bagi Penderita Diabetes Mellitus”

V.2. Saran

a. Klien

Klien dapat mengatasi kadar gula darah dengan rutin meminum obat didampingi dengan beberapa terapi *non-farmakologis* seperti melakukan latihan jalan kaki dan senam yoga yang dapat mengurangi kadar gula darah tinggi serta menjaga pola makannya dengan mengurangi makan makanan yang manis atau yang memicu tingginya gula darah. Klien dapat melakukan teknik ini selama 3 kali dalam seminggu secara rutin dengan interval tidak melebihi dua hari berturut-turut antar sesi latihan. Bagi klien dengan penderita diabetes melitus disarankan memeriksakan kondisi kesehatannya ke pelayanan kesehatan terdekat sebagai acuan berhasil atau tidaknya pengobatan dan mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diharapkan.

b. Keluarga

Keluarga diharapkan mampu membantu dalam mengasuh anggota keluarga yang sakit terutama pada masalah diabetes melitus dengan menerapkan latihan jalan kaki dan senam yoga untuk mengendalikan atau

mengontrol kadar gula darah serta mendukung anggota keluarganya yang sakit dalam proses pengobatannya.

c. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat menjadikan karya ilmiah ini sebagai referensi terkait terapi komplementer atau terapi *non-farmakologis* tambahan yang dapat diajarkan kepada dewasa yang menderita diabetes melitus dengan berjalan jalan kaki dan senam yoga untuk mengendalikan gula darah. Tak lupa juga untuk memberikan edukasi mengenai masalah diabetes melitus kepada keluarga maupun seseorang yang menderita diabetes melitus.

d. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Intervensi latihan jalan kaki dan senam yoga ini dapat dimasukkan ke dalam metode pembelajaran seperti *roleplay* atau *lab act* terkait asuhan keperawatan keluarga dengan diabetes melitus.