BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil pengkajian keperawatan pada pasien diabetes melitus pada Tn.N diwilayah kerja puskesmas waingapu . penulisan dapat mengambil keputusan pada pengkajian BAB 4. Maka kesimpulannya adalah sebagai berikut :

Dari hasil penelitian terhadap pasien diabetes melitus diwilayah kerja puskesmas waingapu menunjukkan bahwa penerapan edukasi senam diabetik merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang efektif untuk membantu mengelola diabetes melitus, terutama tipe 2. Latihan fisik ringan hingga sedang yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sensitivitas insulin ,menurunkan kadar glukosa darah, memperbaiki sirkulasi, serta meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup penderita diabetes. Senam diabetik juga dapat membantu mengontrol berat badan dan mencegah komplikasi jangka panjang.

5.2. SARAN

1 Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perawat puskesmas dalam memberikan asuhan keperawatan mereka dengan menggunakan edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan penyediaan senam pasien. Ini juga mencakup pembuatan penerapan senam yang program untuk pasien diabetes melitus (DM).

2 Institusi pendidikan

Hasil studi keperawatan ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi perpustakaan dan sebagai bahan mengajar serta pengembangan khususnya berkaitan dengan topik penerapan senam diabetik.

3 Bagi penderita diabetes melitus diwilayah kerja puskesmas waingapu sebaiknya penderita diabetes maupun keluarga dapat menerapkan terapi senam diabetik untuk meningkatkan tingkat sensitivitas yang dilakukan selama 3x dalam 1 minggu secara rutin.

4 Bagi penderita diabetes melitus diwilayah kerja puskesmas waingapu sebaiknya penderita diabetes maupun keluarga dapat menerapkan terapi senam diabetik untuk meningkatkan tingkat sensitivitas yang dilakukan selama 3x dalam 1 minggu secara rutin.

5 Bagi penulis karya ilmiah

Sebaiknya penulis dapat mengembangkan metode dan ukuran sample penelitian yang lebih luas serta intervensi lainnya, sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal.