

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 4.1 Simpulan

Hasil studi kasus ini membahas tentang dua subjek studi kasus yang mempunyai masalah keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah (D.0027) berhubungan dengan resistensi insulin. Setelah diberikan implementasi keperawatan berupa tindakan alternatif yoga setiap pagi selama 5 hari berturut-turut kadar glukosa darah mengalami penurunan mendekati batas normal (GDS <200 mg/dL). Sebelumnya, Ny. S mempunyai rata-rata GDS *pre* yoga sebesar 233,8 mg/dL dan rata-rata GDS *post* yoga sebesar 193,6 mg/dL sedangkan Ny. E mempunyai rata-rata GDS *pre* yoga sebesar 293,4 mg/dL dan rata-rata GDS *post* yoga sebesar 261,4 mg/dL.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan kadar glukosa darah dengan rata-rata penurunan GDS *pre* dan *post* yoga sebesar 40,2 mg/dL pada Ny. S dan 32 mg/dL pada Ny. E. Tindakan yoga ini efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah, namun juga perlu tindakan lain untuk mempertahankan variasi hasil GDS perharinya agar tetap stabil bahkan menurun dengan melakukan pola hidup yang baik, seperti: olahraga teratur, dapat mengelola stress dengan baik, rajin memonitor kadar gula darah, diet rendah gula, dll.

## 4.2 Rekomendasi

### 5.2.1 Bagi Pengelola Panti

Penulis berharap yoga ini dapat diteruskan oleh pengelola panti agar dijadikan alternatif tindakan untuk menurunkan kadar glukosa darah guna menekan biaya pengobatan yang dilakukan pasien Diabetes Mellitus Tipe II seumur hidup karena tindakan yoga tidak mengeluarkan materi dan hanya dilakukan selama 1x/ 24 jam dengan durasi 45 menit. Penulis berharap pengelola panti bisa mengontrol keadaan pasien secara keseluruhan karena pengelola panti bisa berinteraksi dengan klien selama 24 jam.

### 5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Studi kasus ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk memberikan promosi kesehatan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II dalam menurunkan kadar glukosa darah melalui tindakan alternatif yoga.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap dalam melakukan penelitian berikutnya, peneliti dapat memantau ketat pola makan, pola aktivitas, pengelolaan stress dan pengobatan pada kedua subjek studi kasus karena hal di atas berkaitan erat dengan terjadinya perubahan kadar glukosa darah.