

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan studi kasus di atas dapat disimpulkan bahwa senam *Tai Chi* telah dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2022 sampai 20 Maret 2022 pada 2 klien yang telah memenuhi kriteria studi kasus. Tindakan senam *Tai Chi* mampu menurunkan kadar glukosa darah. Gerakan senam *Tai Chi* dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menggunakan oksigen secara maksimal sehingga laju metabolik pada otot aktif. Jaringan otot yang aktif mengakibatkan tubuh memerlukan energi yang banyak sehingga terjadi penyerapan glukosa darah di otot maka terjadi penurunan kadar glukosa darah.

Asuhan keperawatan pada klien dengan Diabetes Melitus didapatkan hasil pengkajian bahwa klien 1 mengatakan lemas badan dan kadar glukosa darah 303 mg/dl sedangkan klien 2 mengatakan kesemutan pada kaki, sering mengantuk dan kadar glukosa darah 365 mg/dl. Masalah yang ditetapkan dalam studi kasus ini sama antara klien 1 dan klien 2 yaitu ketidakstabilan glukosa darah berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit. Perencanaan yang telah ditetapkan dalam mengatasi masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah yaitu menjelaskan kepada klien tentang pengertian, manfaat senam *Tai Chi*, berikan terapi senam *Tai Chi*, dan anjurkan klien untuk memonitor kadar

glukosa darah, anjurkan kontrol rutin ke pelayanan kesehatan, dan anjurkan melaksanakan diet dan aktivitas fisik. Implementasi telah dilakukan pada tanggal 14 Maret 2022 sampai dengan 20 Maret 2022 dengan sesuai perencanaan. Evaluasi keperawatan dilakukan pada tanggal 16 Maret 2022 untuk klien 2 dan 20 Maret 2022 untuk klien 1 terdapat perbedaan penurunan kadar glukosa darah sewaktu pada klien 1 dan klien 2. Pada klien 1 terjadi penurunan kadar glukosa darah sewaktu rata-rata sebesar 28 mg/dl sedangkan pada klien 2 mengalami penurunan kadar glukosa darah sewaktu rata-rata 8,67 mg/dl. Terdapat perbedaan penurunan kadar glukosa darah sewaktu klien 1 dan klien 2, hal tersebut terdapat faktor yang mempengaruhi diantaranya, usia, tingkat stress, pola makan, dan pendidikan yang rendah sehingga pengetahuan, sikap dan motivasi klien dalam melakukan senam *Tai Chi* kurang maksimal.

## **5.2 Rekomendasi**

### **5.2.1 Bagi Masyarakat**

Hasil studi kasus diharapkan masyarakat penderita Diabetes Melitus dapat melakukan senam *Tai Chi* rutin 3x/minggu untuk mengontrol kadar glukosa darah dengan gerakan sesuai prosedur dan memperhatikan pola makan yang sesuai pada penderita Diabetes Melitus dan tingkat stress yang terkontrol.

### **5.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan**

Hasil studi kasus diharapkan dapat mengembangkan keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan mengenai senam *Tai Chi* dengan gerakan sesuai prosedur, dan memperhatikan pola makan yang sesuai pada penderita Diabetes Melitus dan tingkat stress yang terkontrol.

### **5.2.3 Bagi Perawat**

Hasil studi kasus diharapkan perawat komunitas mampu memberikan pendidikan kesehatan kepada kader dan masyarakat secara rutin 1x/bulan kepada kader dan masyarakat terkait senam *Tai Chi* dalam menurunkan kadar glukosa darah dengan gerakan sesuai prosedur dan memperhatikan pola makan yang sesuai pada penderita Diabetes Melitus dan tingkat stress yang terkontrol.