

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan 5 literatur yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa *Active Assistive Range of Motion* (AAROM) dapat menurunkan kadar glukosa darah pada penyandang DM Tipe 2. Perubahan nilai penurunan kadar glukosa darah rata-rata dari jurnal yang dianalisis, mampu menurunkan nilai kadar glukosa darah dari hiperglikemia (>200mg/dL) menjadi *pre* diabetes (100-200mg/dL). Latihan ini mampu menjadi alternatif pelaksanaan *non farmakologis* dalam pilar penatalaksanaan aktivitas fisik bagi penyandang DM dalam upaya pengendalian kadar glukosa darah.

Gerakan *Active Assistive Range of Motion* (AAROM) yang mudah dihafalkan dan mudah untuk dilakukan ini, mampu menurunkan kadar glukosa darah dan melancarkan sirkulasi suplai darah menuju ke perifer. Selain itu dapat disimpulkan dari 5 jurnal yang telah dianalisis, gerakan AAROM yang tidak membutuhkan banyak energi ini aman untuk dilakukan apabila diterapkan secara rutin dan teratur serta memenuhi frekuensi, intensitas, dan rentang waktu yang sesuai. Latihan yang dengan frekuensi 3-5 hari dalam seminggu dan durasi 20-30 menit setiap kali latihan mampu membantu mengendalikan kadar glukosa darah pada penyandang DM Tipe 2 secara optimal.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan memberikan hasil bukti ilmiah yang dapat mendukung penatalaksanaan *non farmakologis* tindakan perawatan pada penyandang DM Tipe 2 agar dapat mengoptimalkan program intervensi pengendalian glukosa darah

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan dan Institusi Pendidikan

Literature review ini diharapkan dapat memberikan bahan referensi bacaan dan gambaran teori yang terkait mengenai pengaruh *Active Assistive Range of Motion* (AAROM) pada penyandang DM Tipe 2 dalam upaya menurunkan kadar glukosa darah. Selain itu, diharapkan dapat menjadi sumber literatur yang dapat membantu mahasiswa dalam melakukan penelitian.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi latar belakang penelitian lanjutan dalam meningkatkan kualitas *literature review*. Kedepannya diperlukan kualitas penelitian yang lebih baik, dengan menggunakan *data base* yang terpercaya dalam mencari jurnal yang relevan dengan topik yang ditetapkan, penelitian lanjutan dengan responden yang lebih banyak sehingga mampu meningkatkan perkembangan dari intervensi *Active Assistive Range of Motion* (AAROM) untuk mendapat hasil yang optimal dalam pengendalian glukosa darah. Peneliti juga berharap, penelitian ini dapat

ditindaklanjuti dengan meneliti variabel lain sebagai faktor yang memengaruhi kadar glukosa darah, sehingga akan didapatkan gambaran yang lebih jauh tentang pengendalian kadar glukosa darah pada penderit DM Tipe 2.