

## **BAB 6**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Simpulan**

Dari penelitian tentang upaya-upaya yang dilakukan oleh penderita diabetes melitus tipe 2 dalam mencegah stroke iskemik di Paguyuban Diabetes Melitus RS Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya diperoleh jumlah responden sebanyak 44 orang. Dari hasil pengumpulan data disimpulkan bahwa: upaya olahraga dan diet tidak dilakukan oleh sebagian besar penderita diabetes melitus tipe 2 secara teratur. Sedangkan untuk upaya yang lain seperti kontrol kadar gula darah, melakukan aktivitas fisik sehari-hari, pengobatan penyakit kronis, menghindari merokok dan mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi OAD secara teratur dan benar, dan tidak mengkonsumsi kokain dan amfetamin, dilakukan oleh sebagian besar penderita diabetes melitus tipe 2 secara teratur. Upaya pencegahan stroke iskemik yang paling banyak dilakukan penderita diabetes melitus tipe 2 adalah tidak mengkonsumsi zat-zat seperti kokain dan amfetamin.

#### **6.2. Saran**

##### **6.2.1. Bagi Tempat Penelitian**

Salah satu upaya yang efektif dalam mencegah stroke iskemik yang dilakuakn oleh penderita diabetes melitus tipe 2 adalah dengan melakukan olahraga dan diet. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Paguyuban Diabetes Melitus di Rumah Sakit Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya terdapat 14% atau 6 orang penderita diabetes melitus tipe 2 berolahraga secara teratur dan

terdapat 43% atau 19 orang penderita diabetes melitus diet secara teratur. Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada pihak-pihak Paguyuban Diabetes Melitus RSK St. Vincentius a Paulo Surabaya untuk memotivasi peserta paguyuban berolahraga dan melakukan diet secara teratur.. Untuk upaya yang lain, sebagian besar penderita diabetes melitus mengikutinya dengan benar.

#### 6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini, peneliti merasa memiliki beberapa keterbatasan dalam hal jumlah responden. Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya menambah jumlah responden. Kuesioner yang digunakan di sini mempunyai kendala pada inkonsistensinya. Akibatnya validitas dan reliabilitas tidak dapat dilakukan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbaiki kelemahan instrumen ini agar dapat dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bethesda Stroke Center. 2011. *Mengendalikan Faktor Resiko Stroke*. Retrieved 11 Agustus 2011 from [www.strokebethesda.com](http://www.strokebethesda.com).
- Tjokroprawiro, Askandar dkk. 2007. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Brunner & Suddart. 2002. *Keperawatan Medikal-Bedah Vol 1*. (Edisi 8). Jakarta:EGC.
- Brunner & Suddart. 2002. *Keperawatan Medikal-Bedah*. Vol 2. (Edisi 8) Jakarta:EGC
- Cahyono J.B. Suharjo., dkk. (2008). *Gaya hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Corwin, J. Elizabeth. 2001, *Buku Saku Pathofisiologi*, EGC, Jakarta.
- Fatimah, Detty N. 2009. *Mencegah dan Mengatasi Stoke*. Yogyakarta: Kujang Press.
- FKUI. 2008. *Farmakologi dan Terapi*. Edisi 5 (Cetak Ulang dengan perbaikan,2008). Jakarta: EGC.
- Guyton & Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Edisi 11). Jakarta: EGC.
- Harrison, 2000, *Prinsip-Prinsip Ilmu Penyakit Dalam*. Volume 1. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A., 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irfan, Muhammad. 2010. *Fisioterapi bagi Insan Stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Lanywati, E. 2001. *Diabetes Melitus Penyakit Kencing Manis*. Kanisius:Yogyakarta.
- Lumbantobing, 2007. *Stroke: Bencana Peredaran Darah di Otak*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Misnadiarly. 2006. *Diabetes Mellitus : Gangren, Ulcer, Infeksi*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Mulyatsih & Ahmad. 2008. *Stroke : Petunjuk Perawatan Pasien Pasca Stroke di Rumah*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Muttaqin. A (2008). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasir, Muhammad. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nursalam (2008). *Konsep Dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika
- Price & Wilson, 2002. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit* (Edisi 6). Jakarta: EGC.
- Rosjidi CH. 2007. *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Peredaran Darah Otak "Stroke"*. Yogyakarta: Ardana Media.
- Siregar, Fazidah Agustina. 2002. *Faktor Resiko Kejadian Stroke Penderita Rawat Inap RSUD Haji Adam Malik Medan*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Surabaya: Program Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Soeharto, Iman, 2004, *Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak dan Kolesterol*. Edisi Kedua, Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Sutiko, Inayah Budiasti. 2011, February 25. *Bahaya Radikal Bebas Dalam Menu Harian Kita*. Retrieved 24 Juli 2011, from

<http://hanglekiuimc.com/2011/02/25/bahaya-radikal-bebas-dalam-menu-harian-kita/>.

- Sutrisno, A., 2007. *Stroke???: You Must Know Before You Get It!*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suyono. 2006. *Masalah Diabetes di Indonesia. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (Edisi 3). Jakarta: Pusat penerbit Departemen Penyakit dalam FKUI
- Tandra, Hans. 2008. *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Tandra, Hans. 2009. *Kiss Diabetes Goodbye: 7 Langkah Mencegah Diabetes*. Surabaya: Jaring Pena.
- Tjokroprawiro, A., (2007), *Hidup Sehat dan Berbahagia Bersama Diabetes Melitus*, Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Tjahjadi, Vicynthia. 2010. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Diabetes*. Semarang: Pustaka Widyamara
- Veigin, V. (2007). *Stroke; Panduan Bergambar Tentang Pencegahan dan Pemulihan Stroke*, Jakarta; EGC
- Wahyu, Genis Ginanjar. 2009. *Stroke Hanya Menyerang Orang Tua?* Yogyakarta: B First.
- Wiwit S., 2010. *Stroke dan Penanganannya: Memahami, Mencegah, dan Mengobati Stroke*. Yogyakarta: Katahati.