

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Senam ergonomis yang merupakan teknik senam untuk membantu pembakaran kolesterol karena gerakan yang senam ergonomis adalah gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis. Gerakan senam ergonomis yang dilakukan secara teratur dan berulang dapat menurunkan enzim lipase dalam hati, sehingga menghambat katabolisme HDL dan meningkatkan kadar HDL dalam darah. Senam ini dapat membantu dalam meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, akan lebih baik jika latihan dilakukan terus menerus, setidaknya 2-3 kali seminggu \pm 20 menit jika semua gerakan dilakukan dengan sempurna.

Berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh peneliti melalui Tindakan nonfarmakologi senam ergonomik yang dilakukan selama 2 hari didapatkan hasil kadar kolesterol Ny. J lebih meningkat setelah dilakukan senam selama 2x mengalami penurunan sebanyak 6 mg/dL dibandingkan dengan Ny. B mengalami penurunan sebanyak 4mg/dL. Namun pada hal ini senam ergonomis terbukti dapat menurunkan jumlah kadar kolesterol.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Keilmuan

Hasil dari studi kasus ini dapat menjadi referensi terkait tindakan asuhan keperawatan pada pasien dengan penatalaksanaan intervensi non farmakologis senam ergonomis, dapat membuktikan teori dan berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan di bidang atau studi.

5.2.2 Bagi Aplikatif

5.2.2.1 Penulis

Hasil analisis kasus ini, dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman dalam pemberian intervensi non farmakologi senam ergonomis untuk menurunkan jumlah kadar kolesterol.

5.2.2.2 Puskesmas

Hasil analisis ini dapat dijadikan kegiatan yang dapat terjadwalkan oleh puskesmas yang berkerjasama dengan kader perwilayah dalam pemberian intervensi non farmakologis melalui senam ergonomis pada penderita hiperkolesterolemia. Dan juga untuk memacu semangat kepada masyarakat terutama penderita hiperkolesterolemia dalam melakukan kegiatan yang dapat dilakukan secara bersamaan

5.2.2.3 Masyarakat/Klien

Hasil studi kasus ini, dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang perawatan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah yang efektif dapat menurunkan kadar kolesterol yang menumpuk dalam tubuh. Serta pada penderita hiperkolesterol hendaknya menjaga pola hidup sehat dan melakukan terapi non farmakologis untuk mengendalikan kadar kolesterol berlebih dalam tubuh. Dalam hal tersebut juga masyarakat mempunyai motivasi untuk selalu memeriksakan kondisi kesehatannya ke faskes terdekat

