

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1. Kesimpulan

- Ditinjau dari genetik, penyebab dan perjalanan penyakit, DM pada anak dan remaja berbeda dengan DM pada orang dewasa. Diabetes mellitus pada anak dan remaja terutama merupakan akibat kerusakan sel-sel beta pankreas yang memproduksi insulin, sehingga suntikan insulin merupakan satu-satunya cara pengobatan.
- Diabetes mellitus tipe 2 disamping kadar glukosa tinggi, juga kadar insulin tinggi atau normal yang disebut resistensi insulin
- Gejala klinik diabetes mellitus berupa poliuria, polidipsia, lemas, berat badan menurun, kesemutan, gatal, mata kabur, impotensia (pada pria), pruritus vulvae (pada wanita).
- Manfaat olah raga :
 - Meningkatkan kemampuan gerak
 - Meningkatkan derajat sehat dinamis
 - Awet muda dalam kemampuan fungsional
 - Meningkatkan kualitas hidup
 - Menyembuhkan diabetes
 - Mencegah terjadinya penyakit gangguan aliran darah (PJK, stroke)
 - Menyembuhkan PJK yang ringan

3.2. Saran

- Meningkatkan penyuluhan-penyuluhan pada masyarakat, sehingga pengertian masyarakat tentang diabetes mellitus akan bertambah.
- Mengerti serta menyadari tentang seluk beluk penyakit diabetes mellitus
- Mengetahui tanda bahaya dari adanya komplikasi diabetes secara dini sangat perlu agar tindakan medis secara dini dapat dilaksanakan.

- Segeralah mulai melakukan olahraga kesehatan sebelum menjadi penyandang cacat akibat penyulit diabetes.
- Mengikuti semua nasehat dokter, baik dalam melakukan olah raga, mengatur diet serta dalam cara meminum obat