

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah penulis melakukan penerapan senam kaki dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gamping II, disimpulkan bahwa :

- a. karakteristik pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gamping II yaitu kedua subyek studi kasus berjenis kelamin perempuan; usia kedua subyek studi kasus berada pada usia 53 tahun dan 59 tahun; pendidikan terakhir subyek studi kasus 1 dan 2 yaitu tamatan SD dan tidak bersekolah; kedua subyek studi kasus tidak bekerja; lamanya menderita DM yaitu 5 tahun dan 10 tahun; kedua subyek studi kasus tidak mengalami komplikasi.
- b. Kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II sebelum diberikan senam kaki didapatkan bahwa semua subyek studi kasus memiliki kadar gula darah yang cukup buruk.
- c. Kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II sesudah diberikan senam kaki didapatkan bahwa semua subyek studi kasus memiliki kadar gula darah sedang.
- d. Adanya pengaruh senam kaki terhadap kestabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II yang juga didukung oleh diet yang baik dan kepatuhan dalam konsumsi obat pengontrol gula darah yang sesuai anjuran dokter.

- e. Faktor pendukung yang didapatkan selama pelaksanaan senam kaki yaitu kedua pasien kooperatif dan mau dilakukan senam kaki. Sedangkan faktor penghambat yang muncul selama pelaksanaan senam kaki yaitu tingkat pendidikan pasien dan keluarga ada yang tidak bersekolah dan juga SD, sehingga saat peneliti melakukan intervensi harus secara perlahan-lahan hingga pasien dan keluarga memahami betul intervensi yang diberikan.

## **B. Saran**

- a. Bagi Masyarakat Penyandang DM

Bagi masyarakat penyandang DM disarankan agar dapat melakukan senam kaki dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah selama 15-20 menit dengan frekuensi 3-5 kali per minggu untuk melancarkan sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki, serta mencegah terjadinya luka pada kaki (gangren).

- b. Bagi Perawat Puskesmas Gamping II

Bagi perawat disarankan dapat memberikan penerapan senam kaki dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus dengan menggunakan prosedur yang tepat.

- c. Bagi pasien penyandang DM

Bagi pasien disarankan dapat melakukan latihan fisik senam kaki diabetes rutin dirumah secara mandiri untuk menstabilkan kadar glukosa darah dengan waktu 15-20 menit pada frekuensi minimal 3 kali per minggu.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti mengenai senam kaki diabetes. Serta dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran peneliti dalam melakukan penelitian pelaksanaan senam kaki diabetes pada penyandang DM tipe II.