

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Implementasi senam kaki pada pasien diabetes melitus tipe II untuk meningkatkan nilai *ankle brachial index* tidak hanya khusus pada satu tindakan saja. Peneliti juga melakukan tindakan lain yang mendukung teratasinya masalah keperawatan seperti edukasi terkait pola makan dan perilaku untuk mencegah faktor risiko diabetes melitus. Senam kaki DM pada pasien bertujuan untuk meningkatkan nilai *ankle brachial index*, memperlancar peredaran darah terutama ekstremitas bawah, dan mencegah dan mengurangi penyakit vascular perifer. Senam kaki dilakukan selama 3 kali dalam seminggu pada pasien. Penulis mengobservasi peningkatan nilai *ankle brachial index* setelah dilakukan senam kaki dan mengevaluasi ketepatan langkah-langkah senam kaki setelah pasien melakukan secara mandiri.

Penulis mendapatkan pengalaman nyata dalam pelaksanaan senam kaki pada pasien diabetes. Respon subjektif kedua pasien setelah melaksanakan senam kaki yaitu pasien mengeluhkan pegal-pegal saat senam kaki namun setelah senam kaki selesai terasa lebih nyaman dan tidak pegal-pegal lagi. Respon objektif kedua pasien setelah dilakukan senam kaki yaitu Indeks *ankle-brachial* meningkat, yang awalnya abnormal menjadi normal. Nyeri ekstermitas menurun.

Dalam pelaksanaan senam kaki DM ini terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukungnya yaitu responden yang kooperatif bersedia untuk diberikan edukasi latihan fisik berupa pelaksanaan senam kaki DM, dan patuh mengikuti ajaran/arahan dari peneliti. Faktor penghambatnya yaitu tidak adanya rekam medis yang tersedia sehingga penulis hanya melakukan pengambilan data dengan metode wawancara pasien dan keluarganya, penyesuaian waktu dengan klien, keterbatasan waktu yang diberikan dalam penyelesaian mengerjakan laporan dan kesulitan mencari responden yang sesuai kriteria inklusi.

Penulis tidak hanya memberikan edukasi latihan fisik berupa senam kaki DM saja. Penulis juga memberikan edukasi terkait pola makan yang harus dijaga oleh pasien, patuh obat dan juga rutin kontrol. Menganjurkan pasien untuk rutin cek gula darah ke puskesmas untuk mengontrol kadar gula darah. Penulis melibatkan keluarga pasien untuk mengingatkan kepada pasien rutin melakukan senam kaki DM supaya meningkatkan nilai *ankle brachial index*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil studi kasus ini.

1. Bagi penulis

Sebelumnya penulis pernah melakukan senam kaki DM sebanyak 3 kali. Diharapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam implementasi senam kaki DM.

2. Bagi pasien

Dalam pemberian edukasi latihan fisik dengan senam kaki DM ini melibatkan pasien. Diharapkan pasien dapat menerapkan senam kaki DM 3 kali dalam seminggu saat di rumah.

3. Bagi perawat prolanis

Pelaksanaan senam kaki DM ini tidak didampingi oleh perawat prolanis. Diharapkan dapat menjadi masukan bagi perawat prolanis dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat terutama dalam edukasi penerapan senam kaki diabetes.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Pelaksanaan senam kaki ini dapat dijadikan sebagai referensi pada pelaksanaan senam kaki DM dan peneliti selanjutnya juga dapat memodifikasi langkah-langkah senam kaki DM.