

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan sintesis yang dilakukan mengenai senam kaki mempengaruhi sensitivitas kaki pada penyandang diabetes melitus tipe 2 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Senam kaki merangsang saraf-saraf perifer kaki sehingga menekan vena disekitar otot dan mendorong darah ke arah jantung, kebutuhan energi meningkat dan terjadi penurunan kadar gula darah. Kemudian sirkulasi darah perifer lancar, sensasi merasakan tajam, tumpul, panas, dan dingin meningkat. Lalu sensitivitas kaki meningkat.
2. Senam kaki dilakukan dengan duduk di kursi, mencengkeramkan jari-jari kaki, mengangkat kaki dan menurunkan kaki secara bergantian, membuat gerakan memutar pada ujung kaki dan tumit secara bergantian, mengangkat, menekuk, dan meluruskan lutut kaki, menuliskan angka 0 hingga 10, membentuk koran seperti bola, merobek spons menggunakan kaki.
3. Berdasarkan hasil analisis dan sintesis dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor sensitivitas kaki sebelum dan sesudah dilakukan senam kaki. Skor sensitivitas kaki setelah senam kaki relative lebih tinggi dibandingkan dengan skor sensitivitas kaki sebelum senam kaki.
4. Berdasarkan hasil analisis dan sintesis mayoritas hasil penelitian pada masing-masing jurnal menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan

senam kaki diabetik terhadap sensitivitas kaki pada penyandang diabetes melitus tipe 2.

B. Saran

1. Bagi Penyandang Diabetes Melitus

Senam kaki menggunakan koran bekas dan spons agar dapat diaplikasikan oleh penyandang diabetes melitus di kehidupan sehari-hari secara mandiri dan rutin selama 15-45 menit minimal 5 hari dalam seminggu.

2. Bagi Keluarga Penyandang Diabetes Melitus

Diharapkan agar mendampingi dan memfasilitasi apabila anggota keluarga dengan diabetes melitus melakukan senam kaki di rumah maupun kontrol rutin di pelayanan kesehatan, serta memberikan dukungan melakukan senam kaki secara rutin dan semangat.

3. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini agar dapat digunakan perawat sebagai tindakan mandiri maupun bahan edukasi dalam asuhan keperawatan pada penyandang diabetes melitus menggunakan modifikasi senam kaki dengan media koran dan spons untuk meningkatkan sensitivitas kaki dan mencegah terjadinya masalah kaki.

4. Bagi Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Pengelola diharapkan dapat menggunakan prosedur senam kaki dengan koran dan spons ini menjadi salah satu kompetensi mahasiswa dalam melakukan praktik klinik keperawatan dan sebagai bahan edukasi mahasiswa dalam memberikan promosi kesehatan pada penyandang diabetes melitus.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang senam kaki bagi penyandang diabetes melitus tipe 2 dengan modifikasi lainnya, serta dapat melakukan penelitian secara langsung pada penyandang diabetes melitus tipe 2.