BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan kadar glukosa puasa pada pasien diabetes melitus tipe II sebelum dan setelah diberikan senam kaki diabetik selama 3 hari berturut-turut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pasien yang dijadikan responden berjumlah 3 orang yaitu Ny. S, Ny. I dan Tn. J. Yang masing-masing mengalami diabetes melitus sudah lebih dari 2 tahun.
2. Hasil kadar glukosa darah puasa dari ketiga responden sebelum dilakukan senam kaki menunjukkan hasil kadar glukosa darah puasa ≥100 mg/dL.
3. Hasil kadar glukosa darah puasa setelah diberikan senam kaki selama 3 hari berturut-turut menunjukkan penurunan kadar glukosa darah puasa, namun dalam kategori lebih dari batas normal kadar glukosa darah puasa ≥100 mg//dL.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Senam kaki ini bisa dijadikan rekomendasi serta pilihan olahraga pada pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka pada kaki juga bisa menurunkan kadar glukosa darah apabila dilakukan secara rutin, dan dilakukan dengan rileks. Selain itu senam kaki dapat dilakukan secara mandiri dengan alat dan bahan yang sederhana yaitu bangku dan koran.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan 3 responden saja sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya bisa meneruskan penelitian secara mendalam. Dan bisa menjadi bahan pembanding pada penelitian selanjutnya.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Senam kaki ini bisa dijadikan latihan fisik bagi penderita diabetes yang harus melakukan aktivitas fisik sehari-hari.