

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendiskripsikan peningkatan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam kaki dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pemberian terapi senam kaki menurunkan tingkat nyeri kaki seluruh responden Ny.S, Ny.SA, Ny.M, dan Ny.F dengan penurunan sebanyak 3 point, dari skala nyeri sedang ke ringan (skala 1-3), dan dari skala nyeri berat ke sedang (skala 4-6).
2. Kadar gula darah lansia DM yang diberi terapi senam kaki pada Ny.S, Ny.F, Ny.M, dan Ny.SA mengalami penurunan baik gula darah puasa dengan rentang 56 - 95 mg/dl mg/dl, maupun gula darah sewaktu dengan rentang 0 mg.dl – 53 mg/dl.
3. Hasil pengamatan pendampingan keluarga pada saat intervensi senam kaki 4 keluarga responden melakukan pendampingan pada saat intervensi dilakukan, dengan kisaran pendampingan 58,52% sampai 78,57%

B. Saran

1. Bagi Responden

Penerapan senam kaki dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk merileksasikam otot – otot kaki dan memperlancar peredaran darah serta mencegah terjadinya luka pada kaki serta dapat mengurangi nyeri pada kaki dan dapat dilakukan secara mandiri, serta selalu menjaga pola makan agar gula darah dapat terkontrol dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini hanya menggunakan metode deskriptif hanya menggunakan 4 responden saja sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat

melakukan penelitian dengan disain lebih baik yaitu studi intervensi dengan jumlah sampel lebih besar dan waktu penelitian lebih dari 1 minggu untuk menurunkan kadar gula darah > 300 mg/dl pada lansia.

3. Bagi Institusi Prodi Keperawatan Bogor

Hasil penelitian ini, dapat dijadikan bahan referensi di perpustakaan Prodi Keperawatan Bogor tentang penerapan teknik senam kaki pada lansia diabetes militus

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penerapan terapi senam kaki dapat dijadikan kegiatan rutin Posbindu dengan melibatkan keluarga dan kader posbindu setempat yang terlatih untuk memberikan latihan fisik terhadap kelompok lansia dengan diabetes Militus.