

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pelaksanaan senam kaki pada penderita Diabetes Melitus (DM) tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang yang dilakukan tanggal 27 Maret sampai dengan 6 April 2018 dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan kedua subjek sebelum diberikan pendidikan kesehatan, yaitu tidak mengetahui sama sekali tentang senam kaki. Kedua subjek menjawab semua pertanyaan (10 pertanyaan) yang diberikan oleh peneliti tentang senam kaki dengan jawaban tidak tahu. Setelah diberikan pendidikan kesehatan yang berupa penjelasan, demonstrasi, dan latihan bersama peneliti tentang senam kaki selama 6 kali pertemuan, kedua subjek dapat mengetahui tentang senam kaki dengan menjawab semua pertanyaan (10 pertanyaan) yang diberikan oleh peneliti dengan benar yang terdiri dari pengertian, tujuan/efek, dan langkah-langkah gerakan dari senam kaki.
2. Subjek 1 (Tn. M) dapat melakukan senam kaki dengan perkembangan yang sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perkembangan pada pertemuan pertama sampai keenam yang awalnya banyak gerakan yang kurang tepat pada gerakan ke-3, ke-4, ke-7, ke-8, dan ke-9 tetapi perlahan-lahan subjek 1 dapat melakukan semua gerakan dengan tepat sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP).

3. Subjek 2 (Ny. D) dapat melakukan senam kaki dengan perkembangan yang sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perkembangan mulai dari pertemuan pertama subjek 2 tidak dapat melakukan beberapa gerakan senam kaki karena kakinya tidak dapat ditekek. Setelah rajin berlatih sendiri dan bersama peneliti selama 2 minggu, subjek 2 (Ny. D) dapat melakukan senam kaki dengan tepat sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP).

5.2 Saran

Berdasarkan analisa dan kesimpulan, maka dalam sub bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Subjek Penelitian

Kedua subjek penelitian diharapkan tetap melakukan senam kaki yang telah diajarkan secara rutin (3-4 x seminggu) di rumah, agar kaki kedua subjek tidak memiliki keluhan seperti kaku, menebal, dan sering kesemutan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Kedungkandang)

Pelayanan kesehatan diharapkan dapat menambahkan senam kaki sebagai salah satu program senam di pelayanan kesehatan dan mengajarkan kegiatan senam kaki kepada penderita diabetes melitus untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dalam pencegahan komplikasi dari penyakit diabetes melitus. Senam kaki dapat diajarkan minimal 5-6 kali latihan atau selama 2 minggu latihan secara rutin agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan gerakan senam kaki.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan senam kaki dan disertai pengukuran nadi dorsalis pedis setelah senam kaki untuk melihat sirkulasi peredaran darah pada kaki sehingga dapat mengurangi keluhan seperti kesemutan dan dapat mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit diabetes melitus khususnya *diabetic foot* atau kaki diabetik.