

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Subyek penelitian ini anggota keluarga yang terkena diabetes melitus dengan keluhan merasa kesemutan pada bagian kaki, merasa matirasa pada bagian telapak kaki, kelemahan otot pada bagian kaki, jari kaki yang sulit digerakan dan hasil pemeriksaan gula darah puasa 444 mg/dl.
2. Implementasi senam kaki diabetes melitus didahului dengan edukasi tentang diet yang baik dan kepatuhan minum obat bagi subyek penelitian kepada keluarga. Senam kaki diabetes melitus dilakukan sebanyak 4 kali dilakukan pada pagi hari selama 20 menit, 2 kali terbimbing dan 2 kali dilakukan secara mandiri.
3. Terjadi penurunan terhadap keluhan subyek penelitian yaitu matirasa pada bagian kaki, kesemutan pada bagian kaki, jari kaki yang susah digerakan, kelemahan pada otot kaki, merasa lemas dan lemah setelah melakukan aktivitas. Keluarga sudah mengerti tentang diet apa yang baik dan kepatuhan untuk subyek penelitian, keluarga sudah bisa merawat subyek penelitian dengan benar, keluarga dan subyek penelitian dapat melakukan senam kaki diabetes melitus secara mandiri.
4. Senam kaki diabetes melitus melancarkan peredaran darah dan memperbaiki sirkulasi darah dan efektif dilakukan oleh penderita diabetes melitus. Implementasi yang sudah dilakukan berhasil meningkatkan pemeliharaan kesehatan anggota keluarga yang menderita diabetes melitus.

#### **B. Saran**

Bertolak dari kesimpulan diatas penulis memberikan saran sebagai berikut :

##### **1. Bagi Mahasiswa Keperawatan**

Diharapkan dapat melakukan komunikasi terhadap subyek penelitian dan keluarga tentang edukasi kesehatan agar dapat memotivasi subyek penelitian untuk menerapkan pola hidup sehat, kemudian saat melakukan tindakan

dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dengan cara menambahkan musik pada saat dilakukan tindakan.

## **2. Bagi Puskesmas Kotabumi 1**

Saran kepada puskesmas diharapkan meningkatkan dalam melakukan implementasi senam kaki diabetes melitus untuk menurunkan keluhan-keluhan yang dialami oleh penderita diabetes melitus yaitu matirasa, kesemutan pada bagian kaki, jari kaki yang tidak bisa digerakan, kelemahan otot bagian kaki. Melakukan edukasi kesehatan bagi penderita diabetes melitus untuk rutin melakukan senam kaki diabetes melitus.

## **3. Bagi Prodi DIII Keperawatan Kotabumi Poltekkes Tanjungkarang**

Diharapkan dapat menambah buku pustaka atau literatur mengenai tindakan implementasi senam kaki diabetes melitus yang dapat diakses di Perpustakaan Prodi DIII Keperawatan Kotabumi dan di aplikasi sikam e book, sehingga dapat mempermudah mahasiswa yang akan melakukan penelit implementasi senam kaki diabetes melitus dalam mencari referensi Karya Tulis Ilmiah dikemudian hari.