BAB V
PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini menganalisa dan menunjukkan bahwa dari total 30 responden, 60% adalah laki-laki dan 40% adalah perempuan. Hasil ini mencerminkan tren global yang diidentifikasi di mana diabetes tipe 2 lebih umum pada laki-laki dibandingkan perempuan. Laki-laki cenderung didiagnosis pada usia lebih muda dan memiliki massa lemak tubuh yang lebih rendah.

Mayoritas responden berada dalam rentang usia 41 hingga 60 tahun, serta kelompok usia di atas 60 tahun, mengindikasikan bahwa masalah yang diteliti, kemungkinan terkait dengan kadar gula darah, lebih sering terjadi pada individu paruh baya dan lanjut usia. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan proyeksi global yang menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes mellitus (DM) pada kelompok usia ini. Seiring bertambahnya usia, risiko diabetes meningkat karena penurunan fungsi sel pankreas dan produksi hormon yang tidak mencukupi, yang menyebabkan peningkatan kadar glukosa.

Berdasarkan hasil penelitian, untuk mengetahui kadar gula darah rata-rata responden sebelum pretest adalah 222,10 mg/dL, dengan persentase tertinggi pada kategori kadar gula darah 216 mg/dL (16,7%). Hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, gaya hidup, dan kurangnya aktivitas fisik yang menjadi faktor pendorong penting terhadap kejadian diabetes melitus. Faktor risiko ini menyebabkan pankreas tidak mampu memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Responden dengan kadar gula darah tinggi mengaku berusaha menjalankan pola hidup sehat, minum obat secara teratur, dan berolahraga 1-2 kali seminggu, sedangkan responden lain dengan gula

darah tinggi melaporkan kurang teratur dalam menjalankan pola hidup sehat, konsumsi gula berlebihan, dan jarang atau tidak pernah berolahraga.

Intervensi senam kaki menunjukkan pengaruh positif terhadap pengendalian kadar gula darah pada individu dengan diabetes. Setelah menganalisa intervensi, rata-rata kadar gula darah dari 30 individu adalah 185,67 mg/dL, dengan frekuensi tertinggi pada kadar 184 mg/dL (16,7% dari sampel). Penelitian sebelumnya mendukung temuan ini, menunjukkan penurunan kadar gula darah yang signifikan setelah senam kaki diabetes.

Intervensi senam kaki memiliki dampak positif yang signifikan dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2. Penelitian ini menganalisa dan menunjukkan bahwa senam kaki tidak hanya membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot serta saraf di kaki, tetapi juga efektif dalam mengelola dan menurunkan kadar gula darah.

5.2. Saran

1. **Bagi Pasien**

   Pasien disarankan untuk rutin melakukan senam kaki sebagai bagian dari manajemen diabetes. Ini bisa membantu menurunkan kadar gula darah dan memperbaiki sirkulasi darah di kaki, sehingga mengurangi risiko komplikasi seperti luka kaki.

2. **Bagi Institusi Kesehatan**

   Institusi pelayanan kesehatan sebaiknya mengimplementasikan program senam kaki sebagai bagian dari perawatan rutin untuk pasien diabetes.

3. **Bagi Institusi Pendidikan**

   Mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang berbagai metode senam kaki dan dampaknya terhadap pasien diabetes, untuk terus memperbarui dan meningkatkan praktik berdasarkan temuan terbaru.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Melakukan uji klinis dengan sampel yang lebih besar dan metode kontrol yang lebih ketat untuk memperkuat temuan awal danmengurangi bias.