

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

##### **5.1.1 Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Tipe 2**

Dua orang subjek penelitian terdiri dari seorang pria berusia 54 tahun dan seorang wanita berusia 65 tahun. Keduanya menderita Diabetes Melitus Tipe 2 dengan riwayat penyakit yang berbeda, yaitu 3 tahun dan 14 tahun. Kedua subjek menunjukkan gaya hidup yang berbeda, khususnya dalam hal pola makan dan tingkat aktivitas fisik. Namun, keduanya sama-sama rutin mengonsumsi obat metformin dan kedua subjek belum pernah menerima informasi atau edukasi terkait senam kaki untuk pasien diabetes. Hasil Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Sebelum Dilakukan Senam Kaki Diabetik.

Sebelum dilakukan intervensi senam kaki diabetik, kadar glukosa darah pada kedua subjek menunjukkan kecenderungan tinggi dan belum terkendali. Pada Tn DK, kadar gula darah berkisar antara 203-220 mg/dL. Sementara itu, Ny AN kadar gula darah lebih tinggi, berkisar antara 220-242 mg/dL. Hal ini menunjukkan bahwa kedua subjek berada pada kondisi hiperglikemia, dengan gejala berupa kesemutan, kelelahan, sering merasa haus, serta peningkatan frekuensi buang air kecil

##### **5.1.2 Hasil Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Setelah Dilakukan Senam Kaki Diabetik**

Setelah dilakukan intervensi senam kaki diabetik selama tiga kali dalam kurun satu minggu, kedua subjek mengalami penurunan kadar glukosa darah. Pada Tn. DK, kadar gula darah menurun menjadi 179–189 mg/dL, sedangkan pada Ny. AN menurun lebih rendah menjadi 164-197 mg/dL. Penurunan ini mengindikasikan bahwa senam kaki untuk pasien diabetes memberikan efek positif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

##### **5.1.3 Pengaruh Senam Kaki Diabetik Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Oesapa**

Senam kaki diabetik terbukti berperan dalam menurunkan kadar glukosa darah pada kedua subjek penelitian. Aktivitas ini meningkatkan aliran darah,

memperbaiki respons sel terhadap insulin, serta memfasilitasi penyerapan glukosa oleh jaringan otot. Dengan demikian, senam kaki diabetik dapat dijadikan salah satu alternatif aktivitas fisik sederhana yang aman dan efektif dalam pengelolaan kadar gula darah bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Pasien**

Disarankan agar pasien Diabetes Melitus Tipe 2 rutin melakukan senam kaki diabetik sebagai bagian dari pengelolaan penyakit selain kepatuhan terhadap pengobatan dan diet sehat. Aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan waktu yang singkat namun memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan.

### **5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya di Puskesmas Oesapa, dapat lebih aktif memberikan edukasi mengenai senam kaki diabetik kepada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dalam program promosi kesehatan atau kegiatan Prolanis.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan studi ini dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan waktu intervensi yang lebih lama untuk melihat perubahan jangka panjang dari penerapan senam kaki diabetik.