

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari studi yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bakunase dengan satu orang partisipan yang memiliki latar belakang keluarga dengan diabetes melitus, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum mendapatkan edukasi mengenai senam kaki diabetik, responden tersebut belum mengetahui keuntungan dari senam kaki dan belum bisa meniru gerakan dengan tepat.
2. Setelah mendapatkan edukasi dan demonstrasi selama dua hari, kemampuan responden dalam meniru gerakan senam kaki diabetik meningkat, yang terlihat dari nilai observasi yang lebih baik pada hari kedua dibandingkan dengan hari pertama.

Pelatihan tentang senam kaki diabetik berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan responden untuk menjalani latihan secara mandiri, yang diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan komplikasi kaki diabetik di masa mendatang. Secara keseluruhan, penerapan pelatihan senam kaki diabetik terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan partisipan dalam melakukan latihan, meskipun penelitian ini terbatas pada satu responden dan waktu intervensi yang singkat.

5.2. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan agar responden tetap melaksanakan senam kaki diabetik secara teratur di rumah sebagai bagian dari usaha untuk mencegah komplikasi yang berkaitan dengan kaki akibat diabetes. Di samping itu, responden juga perlu meningkatkan kedisiplinan dalam mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di Puskesmas

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Pendidikan mengenai senam kaki diabetik bisa diintegrasikan sebagai salah satu program promosi kesehatan di Puskesmas, khususnya untuk pasien yang memiliki riwayat atau risiko diabetes melitus. Tenaga kesehatan diharapkan untuk lebih aktif dalam memberikan edukasi dan pendampingan supaya pasien dapat melakukan latihan secara mandiri di rumah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang akan datang diharapkan dapat melibatkan lebih banyak responden, menggunakan alat ukur yang lebih lengkap, memperpanjang durasi intervensi, serta melaksanakan evaluasi lanjutan untuk menilai keberlanjutan praktik senam kaki diabetik.