

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian pengaruh senam kaki diabetes melitus terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di puskesmas manisrenggo dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden didominasi oleh perempuan (70,4%) dengan rata-rata usia 61,3 tahun, mayoritas berpendidikan dasar (48,1%) dan tidak bekerja (74,1%). Selain itu, sebagian besar responden telah menderita diabetes lebih dari lima tahun (74,1%) dan memiliki penyakit penyerta (63,0%).

2. Kadar glukosa darah sebelum intervensi senam kaki diabetes melitus pada kelompok intervensi dan kontrol

Kadar glukosa darah sebelum intervensi (*pre-test*) menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat 33,3% responden dengan kategori glukosa darah tertentu (tinggi/buruk), sementara pada kelompok kontrol persentasenya adalah sebesar 22,2%. Data ini menggambarkan kondisi dasar glikemik responden sebelum dimulainya perlakuan senam kaki.

3. Kadar glukosa darah setelah intervensi senam kaki diabetes melitus pada kelompok intervensi dan kontrol

Setelah diberikan intervensi, kadar glukosa darah pada kelompok intervensi mengalami perubahan di mana persentase kategori glukosa darah tertentu menjadi 14,8%. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan senam kaki, persentase kadar glukosa darah berada pada angka 25,9%. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kadar glukosa pada kelompok yang melakukan senam kaki secara rutin.

4. Pengaruh kadar glukosa darah sebelum dan sesudah intervensi senam kaki diabetes melitus pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan bahwa senam kaki secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus dengan nilai ($p\text{-value}$) = 0,019 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa aktivitas fisik berupa senam kaki efektif dalam membantu menurunkan kadar glukosa darah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi.

5. Perbedaan kadar glukosa darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah penelitian. Kelompok intervensi yang menerapkan senam kaki diabetes menunjukkan penurunan kadar gula darah yang lebih efektif (dari 33,3% menjadi 14,8%) dibandingkan kelompok kontrol yang justru menunjukkan angka kadar gula darah yang lebih tinggi (25,9%). Dengan demikian, senam kaki merupakan intervensi mandiri dalam mengontrol glikemik dibandingkan tanpa intervensi fisik khusus

B. Saran

Saran yang diberikan oleh peneliti terkait dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pasien

Diharapkan dapat meningkatkan keinginan dan kemandirian untuk melakukan senam kaki secara teratur di rumah, bukan hanya selama pertemuan Prolanis, untuk menjaga kadar gula darah stabil dan mengurangi risiko komplikasi diabetes kaki.

2. Bagi masyarakat

Hendaknya meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga sederhana untuk menangani penyakit kronis dan memberikan dukungan sosial kepada anggota keluarga yang menderita diabetes mellitus.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Menjadikan senam kaki ini sebagai rutinitas wajib dalam program Prolanis dan memungkinkan kader kesehatan untuk mendampingi pasien secara berkelanjutan untuk memastikan teknik senam yang digunakan pasien tetap akurat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih baik tentang variabel yang memengaruhi variasi kadar gula darah, disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel, menambah durasi intervensi, dan mengontrol variabel pengganggu lainnya seperti pola konsumsi makanan (recall makanan) dan tingkat stres pasien.