

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pengkajian yang telah dilaksanakan selama 1 minggu dan dilakukan intervensi selama 3 hari, dengan waktu 20-30 menit dalam satu hari, kepada Ny. A didapatkan bahwa klien mengalami diabetes mellitus tipe II, dengan nilai GDS : 194 mg/dl. Serta memiliki nilai sensitivitas kaki : 3 lokasi abnormal (titik no 2,4 dan 6) dan 3 lokasi normal. Keluhan pada Ny. A ialah sering merasakan kesemutan dan sering BAK terutama pada malam hari. Sedangkan klien kedua Ny. N mengalami diabetes mellitus tipe II, dengan nilai GDS : 219 mg/dl. Nilai sensitivitas kaki : 2 lokasi abnormal (titik no 4 dan titik no 5) dan 4 lokasi normal. Keluhan pada Ny. N ialah sering merasakan kesemutan dan tubuhnya sering merasa cepat lelah.

Senam kaki diabetes dilakukan untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha, dan juga mengatasi keterbatasan pergerakan sendi. Melalui pergerakan senam kaki diabetik, otot-otot kaki akan berkontraksi sehingga akan meningkatkan sensitivitas sel terhadap glukosa darah sehingga glukosa darah yang kadarnya tinggi didalam darah dapat terpakai oleh otot. Kontraktilitas pembuluh darah juga akan meningkat karena pompa otot pada pembuluh darah vena yang membantu melancarkan aliran darah baik menuju jantung. Sirkulasi darah yang lancar akan membawa oksigen dan nutrisi menuju

sel dan jaringan syaraf yang akan mempengaruhi proses metabolisme sel Schwan sehingga fungsi akson dapat baik kembali. Fungsi sel syaraf yang optimal pada pasien DM akan mempertahankan fungsi sensitivitas kakinya

Penulis melakukan pendidikan kesehatan tentang diabetes mellitus dan melakukan intervensi senam kaki diabetes kepada klien Ny. A implementasinya dilakukan pada tanggal 29-30 Agustus sampai 2 September 2024 sedangkan Ny. N implementasinya dilakukan pada tanggal 29 Agustus, 2-3 September 2024. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan kadar glukosa darah dan peningkatan sensitivitas kaki, namun total penurunan kadar glukosa darah dan peningkatan sensitivitas kaki antara kedua klien berbeda. Ny. N memiliki total penurunan kadar glukosa darah yang lebih besar dibandingkan Ny. A, tetapi didalam peningkatan sensitivitas kaki terdapat penurunan yang sama antara Ny. A dan Ny. N.

Penulis juga menganjurkan klien agar melatih gerakannya secara rutin, mengontrol diabetes mellitus dengan pola makan yang sehat dan sering berolahraga.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi penderita Diabetes Mellitus

Bagi penderita diabetes mellitus pada lansia disarankan agar dapat melakukan pengobatan non farmakologis yaitu latihan senam kaki diabetes untuk meningkatkan sensitivitas kaki dan mencegah ulkus diabetikum.

5.2.2 Bagi Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan

Bagi Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan, disarankan untuk memberikan pengobatan alternatif seperti perawatan kaki (senam kaki diabetes) secara teratur untuk pasien dengan diabetes mellitus, khususnya yang mengalami komplikasi pada kaki. Senam kaki diabetes ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan kekuatan otot pada area kaki, serta mengurangi risiko neuropati diabetik yang dapat menyebabkan kerusakan saraf. Selain itu, Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan diharapkan dapat membuat program edukasi terkait perawatan kaki bagi pasien diabetes, seperti pemeriksaan kaki rutin, menjaga kebersihan kaki, serta pemilihan alas kaki yang sesuai untuk mencegah ulkus dan infeksi.

5.2.3 Bagi pengembangan Karya ilmiah selanjutnya

Mahasiswa program profesi selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan lagi tentang intervensi senam kaki diabetes dengan bentuk kegiatan yang berbeda. Mahasiswa juga dapat menerapkan intervensi lain yang dapat menurunkan kadar glukosa darah dan meningkatkan sensitivitas kaki pada klien diabetes mellitus dalam karya ilmiah selanjutnya.