BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia lansia diperoleh hasil yang menunjukan bahwa mayoritas responden berusia lanjut 60 - 69 tahun (56,3%), jenis kelamin perempuan (77,1%), berpendidikan sekolah dasar (70,8%), dan tidak bekerja (35,4%).
2. Sebelum diberikan terapi senam kaki diabetes adalah rata - rata kadar glukosa darah sewaktu adalah 204,12 mg/dL dengan median atau data tengah kadar gula darah sewaktu adalah 177,5 mg/dL.
3. Pemberian senam kaki diabetes pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II sebanyak 45 responden (93,8%) sudah melakukan terapi senam kaki diabetes dengan baik, dan 3 responden (6,3%) tidak melakukannya terapi senam kaki diabetes dengan baik.
4. Setelah diberikan terapi senam kaki diabetes rata - rata kadar glukosa darah sewaktu adalah 189.66 mg/dl median atau data tengah kadar gula darah sewaktu adalah 165 mg/dL. Terdapat penurunan kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan setelah dilakukan pemberian terapi senam kaki diabetes yaitu 14.45 mg/dL. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi senam kaki diabetes dapat menurunkan kadar glukosa darah sewaktu.

B. Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pihak Desa Banjar Anyar dan Puskesmas Kediri I
   a. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini terdapat penurunan kadar glukosa darah setelah dilakukan pemberian senam kaki diabetes, sehingga pada kegiatan posyandu lansia perlu jadi prioritas kegiatan untuk mengontrol kadar glukosa darah.
2. Peneliti Selanjutnya
   a. Dalam penelitian ini hanya memperhatikan satu variabel sehingga perlu diperhatikannya variabel pendukung, seperti berat badan, kepatuhan minum obat dan pengaturan pola makan (diet).
   b. Pada penelitian ini frekuensi terapi senam kaki diabetes yang digunakan yaitu 3 kali dalam seminggu yang dilakukan secaran berturut-turut, jadi perlu peneliti selanjutnya terkait hubungan frekuensi senam kaki diabetes serta besa pengaruhnya terhadap skala penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe II.