

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh senam kaki terstruktur terhadap gejala neuropati perifer dan kadar gula darah puasa pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki kondisi awal yang homogen berdasarkan hasil uji homogenitas pada data pretest.
2. Rerata gejala neuropati perifer pada kelompok intervensi mengalami perbaikan setelah diberikan senam kaki terstruktur, baik pada aspek subjektif maupun pemeriksaan fisik kaki kanan dan kaki kiri.
3. Rerata kadar gula darah puasa pada kelompok intervensi menurun dari 176,13 mg/dL menjadi 147,67 mg/dL setelah diberikan senam kaki terstruktur, sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan yang relatif kecil.
4. Terdapat pengaruh senam kaki terstruktur terhadap gejala neuropati perifer pada kelompok intervensi yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada gejala neuropati perifer subjektif

($p=0,000$), pemeriksaan fisik kaki kanan ($p=0,011$), dan pemeriksaan fisik kaki kiri ($p=0,000$).

5. Terdapat perbedaan gejala neuropati perifer antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi yang ditunjukkan oleh hasil uji Mann-Whitney pada gejala neuropati perifer subjektif ($p=0,000$), pemeriksaan fisik kaki kanan ($p=0,000$), dan pemeriksaan fisik kaki kiri ($p=0,000$).
6. Terdapat pengaruh senam kaki terstruktur terhadap kadar gula darah puasa pada kelompok intervensi dengan nilai $p=0,000$.
7. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kadar gula darah puasa posttest antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0,193$), meskipun kelompok intervensi menunjukkan penurunan rerata kadar gula darah puasa yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.
8. Senam kaki terstruktur lebih menunjukkan efektivitas dalam memperbaiki gejala neuropati perifer dibandingkan dalam menghasilkan perbedaan kadar gula darah puasa antar kelompok selama periode penelitian.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Puskesmas Lubuk Buaya diharapkan dapat mengembangkan program senam kaki terstruktur sebagai bagian dari kegiatan rutin Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) bagi pasien Diabetes Mellitus

tipe 2. Selain itu, petugas kesehatan dapat melakukan edukasi dan demonstrasi senam kaki secara berkala serta melakukan evaluasi rutin terhadap kondisi kaki dan kadar gula darah pasien guna mencegah terjadinya komplikasi neuropati perifer dan ulkus diabetik.

2. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber evidence-based nursing practice dalam pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2. Senam kaki terstruktur dapat dipertimbangkan sebagai salah satu tindakan mandiri keperawatan dalam upaya pencegahan neuropati perifer, peningkatan sirkulasi darah perifer, serta pengendalian kadar gula darah

3. Bagi Responden

Pasien Diabetes Mellitus tipe 2 diharapkan dapat menerapkan senam kaki terstruktur secara rutin sebagai bagian dari perawatan mandiri (*self-care*) untuk membantu mengurangi gejala neuropati perifer dan mengontrol kadar gula darah. Senam kaki sebaiknya dilakukan secara teratur serta disertai dengan kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, pemeriksaan gula darah secara berkala, dan perawatan kaki diabetik untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan durasi intervensi yang lebih panjang, jumlah sampel yang lebih besar, serta

pengendalian faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat. Selain itu, pemanfaatan teknologi informasi seperti grup WhatsApp, video call, pengiriman video pelaksanaan senam kaki, atau aplikasi kesehatan digital dapat digunakan untuk memantau kepatuhan responden dalam melakukan senam kaki secara mandiri.

