

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa senam kaki DM dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kadar gula darah pada salah satu penderita Diabetes Mellitus di wilayah kerja puskesmas Sleman. Selain menurunkan kadar gula darah senam kaki DM jugadapat memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, memperkuat otot-otot kecil, otot betis, dan otot paha, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh pasien diabetes mellitus, dan membuat tubuh menjadi rileks.

B. Saran

1. Pasien dan keluarga

Disarankan bagi pasien dan keluarga agar tetap menerapkan senam kaki DM secara rutin kemudian melakukan pengecekan GDS (gula darah sewaktu) rutin, dan lebih baik lagi jika diikuti dengan aktifitas fisik lain lalu minum obat secara rutin agar nilai kadar gula darah dapat terkontrol sehingga meminimalisir terjadinya komplikasi.

2. Perawat

Diharapkan bagi perawat untuk dapat menerapkan dan menyediakan media edukasi guna mengendalikan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus, dan dapat mengajarkan senam kaki DM kepada keluarga pasien dengan DM sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengontrol dan menurunkan kadar gula darah. Kemudian perawat diharapkan dapat memantau kondisi klien dengan DM agar selalu rutin memeriksa kesehatannya, patuh minum obat dan dapat menerapkan perilaku hidupbersih dan sehat sesuai dengan anjuran.