

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari analisis studi literatur, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Senam kaki bermanfaat untuk meningkatkan sensitivitas kaki pada lansia penderita diabetes melitus. Intervensi yang dilakukan meliputi gerakan-gerakan sederhana yang terdiri dari gerakan pada jari-jari kaki, pergelangan kaki dan lutut. Setiap gerakan dilakukan pengulangan sebanyak 10 kali.
2. Terapi senam kaki dapat diterapkan pada penderita diabetes melitus dengan penurunan sensitivitas. Terapi senam kaki dapat dilakukan 3 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu dengan durasi berkisar 15-30 menit di setiap pertemuan.
3. Instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur sensitivitas kaki pada lansia menggunakan SWM 10-g (*Semmes-Weinstein Monofilament 10g*) untuk mengevaluasi peningkatan sensitivitas kaki dapat dilakukan penekanan selama 2 detik pada 20 titik rangsangan kaki kanan dan kiri.

B. Saran

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka pada akhir penulisan ini diusulkan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi pembaca mengenai hasil dari *literature review* dengan pendekatan EBN (*Evidence Based Nursing*) yang telah dilakukan. Adapun saran-saran yang ingin diajukan oleh penulis sebagai berikut.

1. Bagi Penderita Diabetes Melitus

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi intervensi non farmakologi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut dan dapat meningkatkan sensitivitas kaki.

2. Bagi perawat

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kompetensi perawat di pelayanan komunitas maupun gerontik untuk mengaplikasikan intervensi senam kaki dalam upaya meningkatkan sensitivitas kaki.

3. Bagi Panti Sosial Lansia

Diharapkan dapat dijadikan sebagai prosedur pemberian intervensi non farmakologi untuk meningkatkan sensitivitas kaki pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan senam kaki diabetik pada lansia dengan diabetes melitus yang mengalami penurunan sensitivitas pada kaki.

