

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil implementasi terapi *foot massage* pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran kondisi Tn. R dan Tn. K sebelum dilakukan terapi *foot massage* menunjukkan kadar gula darah sewaktu yang masih berada di atas nilai normal. Pada hari pertama pemeriksaan, Tn. R memiliki kadar gula darah sewaktu sebesar 294 mg/dL dan Tn. K sebesar 252 mg/dL. Kedua klien juga mengalami keluhan yang umum ditemukan pada penderita Diabetes Mellitus tipe II, seperti badan lemas, sering buang air kecil pada malam hari (nokturia), kesemutan pada ekstremitas, dan gangguan kenyamanan.
2. Pelaksanaan terapi *foot massage* dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit pada masing-masing klien. Tindakan dilakukan sesuai prosedur mulai dari persiapan alat, pemeriksaan tanda vital dan gula darah sewaktu, pelaksanaan *foot massage*, hingga evaluasi setelah tindakan.
3. Respon setelah dilakukan terapi *foot massage* menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah sewaktu pada kedua klien. Pada Tn. R terjadi penurunan kadar gula darah dari 294 mg/dL menjadi 280 mg/dL, sedangkan pada Tn. K terjadi penurunan dari 252 mg/dL menjadi 224 mg/dL. Selain itu, kedua klien melaporkan tubuh terasa lebih rileks, nyaman, keluhan

kesemutan berkurang, badan terasa lebih ringan, serta frekuensi buang air kecil pada malam hari berkurang dibandingkan sebelum diberikan terapi.

4. Terdapat perbedaan atau kesenjangan respon antara Tn. R dan Tn. K terhadap penurunan kadar gula darah. Pada Tn. R penurunan kadar gula darah terjadi secara bertahap dan stabil, sedangkan pada Tn. K penurunan terlihat lebih fluktuatif namun dengan rentang penurunan yang lebih besar. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh usia, lama menderita Diabetes Mellitus, kondisi fisik, serta gaya hidup masing-masing klien.

B. Saran

1. Bagi Klien

Terkait pelaksanaan terapi foot massage yang telah diberikan, klien diharapkan dapat melanjutkan terapi tersebut secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga secara rutin di rumah sesuai kemampuan dan kondisi kesehatan klien. Selain itu, klien diharapkan tetap menjaga pola makan yang sesuai dengan diet Diabetes Melitus, mengurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta rutin memeriksakan kadar gula darah ke fasilitas kesehatan guna membantu mengontrol kadar glukosa darah dan mencegah terjadinya komplikasi Diabetes Melitus

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan dan pendampingan kepada klien dalam melaksanakan terapi foot massage secara rutin di rumah. Selain itu, keluarga juga berperan penting dalam membantu mengawasi pola makan, mengingatkan jadwal kontrol kesehatan dan konsumsi obat, serta memberikan motivasi kepada klien untuk menerapkan pola hidup sehat sehingga pengendalian kadar gula darah dapat tercapai secara optimal dan berkelanjutan.

3. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat menjadikan terapi foot massage sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat dikenalkan kepada penderita Diabetes Melitus tipe II, khususnya lansia, melalui kegiatan promotif dan preventif. Selain itu, petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai manfaat foot massage, perawatan kaki diabetik, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pentingnya pemantauan kadar gula darah secara rutin guna mendukung pengendalian penyakit dan mencegah terjadinya komplikasi Diabetes Melitus.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai terapi foot massage dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta menggunakan metode penelitian yang lebih kuat untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, disarankan

untuk menggunakan parameter pengukuran yang lebih lengkap seperti gula darah puasa (GDP), gula darah 2 jam postprandial (GD2PP), dan HbA1c sehingga efektivitas terapi foot massage terhadap pengendalian kadar glukosa darah dapat dievaluasi secara lebih akurat.