

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik responden penderita diabetes melitus tipe 2 di Prolanis Puskesmas Trucuk II sebagian besar berada pada kelompok usia lanjut, dengan variasi jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, kepatuhan obat, aktivitas fisik, dan lama menderita yang berbeda-beda.
2. Nilai **Ankle Brachial Index (ABI)** sebelum diberikan senam kaki pada kelompok intervensi umumnya masih berada pada kategori yang lebih rendah dibandingkan setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan vaskularisasi perifer pada sebagian responden sebelum intervensi dilakukan.
3. Setelah dilakukan intervensi senam kaki diabetes secara rutin, terdapat peningkatan nilai ABI yang signifikan pada kelompok intervensi. Peningkatan ini menandakan adanya perbaikan vaskularisasi perifer pada penderita diabetes melitus tipe 2.
4. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai ABI sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang bermakna. Hal ini membuktikan bahwa senam kaki diabetes berpengaruh positif terhadap perbaikan vaskularisasi perifer.
5. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa **senam kaki diabetes merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif** untuk meningkatkan vaskularisasi perifer pada penderita diabetes melitus tipe 2, sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif terapi mandiri maupun pendamping dalam upaya pencegahan komplikasi vaskular pada pasien DM.

#### **B. Saran**

1. **Bagi pasien** diabetes melitus tipe 2, diharapkan dapat rutin melakukan senam kaki sebagai salah satu upaya mandiri untuk menjaga sirkulasi darah perifer dan mencegah komplikasi, disertai kepatuhan dalam kontrol rutin serta minum obat.

2. **Bagi tenaga kesehatan,** khususnya di Puskesmas, senam kaki diabetes dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan dan diprogramkan secara rutin dalam kegiatan Prolanis, dengan pendampingan serta edukasi yang konsisten.
3. **Bagi peneliti selanjutnya,** disarankan untuk menambah jumlah responden, memperluas lokasi penelitian, serta memperhatikan faktor lain seperti kadar gula darah, pola makan, dan penyakit penyerta agar hasil penelitian lebih komprehensif.