

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa senam *chair based exercise* berpengaruh terhadap nilai *ankle brachial index* pada penyandang diabetes melitus tipe II di Puskesmas Minggir. Setelah dilakukan analisa data penelitian diketahui bahwa:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dengan rata-rata usia 60-69 tahun, dengan pendidikan terakhir SLTA, mayoritas status sebagai ibu rumah tangga / tidak bekerja, lama waktu menderita DM selama 1-5 tahun, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat DFU, mengkonsumsi obat rutin, dan memiliki aktivitas fisik / kebiasaan olahraga yang baik.
2. Nilai *ankle brachial index* pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan senam *chair based exercise*, untuk ekstermitas kanan memiliki rata-rata *pretest* sebesar 0,93 dan rata-rata *posttest* sebesar 0.97, sehingga rerata nilai ABI sebagian besar responden cenderung mengalami perbaikan atau kenaikan untuk ekstermitas kanan sebesar 0.04. Selain itu, hasil nilai ABI pada ekstermitas kiri memiliki rata-rata *pretest* sebesar 0.91 dan rata-rata *posttest* 0.96, sehingga rerata nilai ABI sebagian besar responden mengalami perbaikan atau kenaikan untuk ekstermitas kiri sebesar 0.05.

3. Nilai *ankle brachial index* pada kelompok kontrol untuk ekstermitas kanan memiliki rata-rata *pretest* sebesar 0,96 dan *posttest* sebesar 0.93, sehingga rerata nilai ABI sebagian besar cenderung mengalami penurunan untuk ekstermitas kanan sebesar 0.03. Selain itu, hasil nilai ABI pada ekstermitas kiri memiliki rata-rata *pretest* sebesar 0.96 dan *posttest* 0.94, sehingga rerata nilai ABI sebagian besar mengalami penurunan untuk ekstermitas kiri sebesar 0.02.
4. Diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai ABI yang signifikan antarkelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p value* = 0.043 ($\alpha < 0.05$) untuk ekstermitas kanan dan *p value* = 0.048 ($\alpha < 0.05$) untuk ekstermitas kiri, yang artinya terdapat pengaruh senam *chair based exercise* terhadap nilai *ankle brachial index* pada penyandang diabetes melitus tipe II di Puskesmas Minggir.

B. Saran

1. Bagi Penanggungjawab Prolanis di Puskesmas Minggir

Bagi penanggungjawab prolanis Puskesmas Minggir diharapkan dapat memfasilitasi dan menerapkan senam *chair based exercise* ini sebagai alternatif lain pelaksanaan olahraga rutin pada program prolanis di Puskesmas Minggir selain pelaksanaan senam prolanis.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Senam *chair based exercise* memiliki gerakan yang mudah dan murah untuk diterapkan sebagai salah satu alternatif pemberian intervensi

dalam memberikan asuhan keperawatan secara mandiri pada penyandang diabetes mellitus tipe II yang memiliki keluhan pada tungkai bawah.

3. Bagi Penyandang Diabetes Melitus

Senam chair based exercise termasuk olahraga yang mudah dan murah untuk dilakukan bagi penyandang diabetes melitus, sehingga dapat menerapkan senam *chair based exercise* dengan kombinasi *elastic band* ini selama 2-3x/minggu dengan durasi pelaksanaan senam 30 menit,

4. Bagi Peneliti Lain

- a. Banyak faktor yang mempengaruhi nilai ABI, disarankan peneliti selanjutnya untuk meneliti nilai HbA1c untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai nilai ABI pada penyandang DM tipe II.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti mengenai pengaruh intervensi senam *chair based exercise* terhadap variabel terikat selain nilai ABI pada penyandang DM Tipe II.