

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Senam kaki diabetik merupakan salah satu pencegahan komplikasi pada penderita Diabetes Mellitus secara nonfarmakologis, senam ini tidak memerlukan alat khusus untuk melakukannya. Melakukan senam kaki diabetik dapat meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index* pada penderita Diabetes Mellitus. Pada penelitian ini didapatkan hasil penderita Diabetes Mellitus yang awalnya mengalami penyakit vaskuler perifer ringan (0,7-0,89) berubah menjadi normal (0,90-1,30) dan yang awalnya penyakit vaskuler perifer sedang (0,4-0,69) menjadi ringan (0,7-0,89). Peningkatan nilai *Ankle Brachial Index* ini disebabkan adanya kontraksi otot pada tungkai yang menekan vena sehingga mendorong darah kearah jantung dan menyebabkan tekanan vena menurun. Hal ini melancarkan peredaran darah pada kaki.

Senam kaki diabetik terbukti memiliki pengaruh terhadap peningkatan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Hal ini dibuktikan adanya perbedaan yang signifikan terhadap pengukuran nilai *Ankle Brachial Index* pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikannya senam kaki diabetik. Sedangkan untuk kelompok intervensi tidak ada perubahan yang signifikan bahkan cenderung tidak ada perubahan nilai *Ankle Brachial Index*. Senam kaki diabetik diharapkan dilakukan secara rutin dan teratur yaitu sebanyak 3-4x dalam seminggu selama 30 menit.

Pada penderita DM dibanding jumlah laki-laki lebih banyak perempuan yang mengalami Diabetes Mellitus, hal ini disebabkan karena perempuan lebih beresiko mengidap penyakit Diabetes Mellitus karena secara fisik wanita memiliki peluang peningkatan indeks massa tubuh yang lebih besar. Selain karena jenis kelamin usia juga mempengaruhi. Dikarenakan terjadinya penurunan fungsi tubuh secara fisiologis dan menyebabkan terjadinya penurunan sekresi atau resistensi insulin sehingga kemampuan fungsi tubuh terhadap pengendalian glukosa darah yang tinggi kurang optimal. Hal ini menyebabkan orang tua lebih beresiko mengalami gangguan peredaran darah.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Penderita Diabetes Mellitus**

Disarankan untuk melakukan senam kaki diabetik secara teratur dan terencana yaitu sebanyak 3-4x dalam seminggu selama 30 menit untuk meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada penderita Diabetes Mellitus.

### **2. Bagi Rumah Sakit**

Penatalaksanaan non farmakologi bagi penderita Diabetes Mellitus salah satunya melalui senam kaki diabetik. Senam kaki diabetik itu sendiri dapat meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI), sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada penderita Diabetes Mellitus. Apabila komplikasi dapat dicegah, tentu saja dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit. Senam

kaki diabetik itu sendiri saat mudah untuk dilakukan karena tidak memerlukan suatu alat khusus dan juga tidak menimbulkan efek samping.

### 3. Bagi Puskesmas

Disarankan untuk dijadikan salah satu referensi untuk deteksi dini dan pencegahan terjadinya penyakit arteri perifer bagi penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dan dapat menurunkan angka kejadian ulkus karena adanya peningkatan nilai Ankle Brachial Index. Serta dapat mempraktekkan senam kaki diabetik di wilayahnya, karena tidak memerlukan alat khusus dan bisa dilakukan secara mandiri.

### 4. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Disarankan untuk dijadikan bahan referensi untuk memperluas literature, data dasar yang dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya serta menambah wawasan dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya intervensi terhadap nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti terkait dengan senam kaki diabetik. Serta dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran peneliti dalam melakukan penelitian penatalaksanaan senam kaki diabetik pada penderita Diabetes Mellitus dengan variable yang berbeda atau sama.