

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. *Diabetic foot exercise* merupakan tindakan nonfarmakologis yang mampu menaikkan nilai ABI dalam upaya mencegah terjadinya kelaianan pada diabetes mellitus apabila dilakukan secara konsisten. Jenis *diabetic foot exercise* yang paling efektif untuk menaikkan nilai ABI yaitu senam kaki diabetik.
2. *Diabetic foot exercise* dapat dibagi menjadi beberapa jenis antara lain senam kaki diabetes, *lower extremity exercises*, dan *buerger allen exercises*.
3. Nilai ABI sebelum dan setelah dilakukan *diabetic foot exercise* dapat mengalami peningkatan dengan rentang nilai ABI yang bervariasi yaitu antara 0,7-1,3.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi sirkulasi darah pada kaki antara lain usia, lama menderita DM, viskositas, peningkatan HbA1C, jenis latihan yang digunakan, pekerjaan, riwayat hipertensi, dan riwayat merokok. Perilaku keteraturan konsumsi obat antidiabetik dan kepatuhan dalam diet juga menjadi salah satu upaya dalam pengendalian glukosa darah ataupun menghindari komplikasi yang dapat ditimbulkannya.

**B. Saran**

## 1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan sebagai pemberi layanan kesehatan diharapkan mampu menerapkan *diabetic foot exercises* sebagai upaya untuk mencegah komplikasi kronis seperti ulkus maupun gangrene. Kegiatan ini dapat dilakukan setiap harinya dengan intensitas 4-5 kali dalam sehari dengan frekuensi 2-4 siklus pada tiap latihan atau sesuai dengan kondisi klien.

## 2. Bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Mahasiswa jurusan keperawatan diharapkan dapat menjadikan kajian ini sebagai literatur dan menambah pengetahuan terkait *diabetic foot exercise* menaikkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) pada pasien DM.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Karena review literatur ini menggunakan artikel penelitian kuantitatif, akan lebih baik jika peneliti selanjutnya memperdalam pendekatan kualitatif agar diperoleh data deskriptif hasil penelitian yang lebih mendalam dan detail mengenai *diabetic foot exercise* menaikkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) pada pasien DM.