

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kombinasi *Buerger Allen Exercise* (BAE) dan *Foot Spa* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) pada penyandang diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Minggir. Setelah dilakukan analisis data, beberapa kesimpulan yang dapat ditarik adalah:

1. Karakteristik Responden

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (70,0%), dengan rentang usia 45-59 tahun (52,5%), dan berpendidikan terakhir SLTA (52,5%). Pekerjaan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (50,0%), dengan mayoritas durasi penyakit diabetes melitus 3-10 tahun (87,5%), dan kebiasaan olahraga yang rendah (52,5%). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2.

2. Terdapat perubahan klasifikasi nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) sebelum dan sesudah intervensi kombinasi *Buerger Allen Exercise* dan *Foot Spa*. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada dalam

kategori ABI ringan. Setelah intervensi, terdapat peningkatan jumlah responden dalam kategori normal secara signifikan, yang menunjukkan adanya perbaikan status vaskular pada penyandang diabetes mellitus tipe 2.

3. Terdapat Pengaruh yang signifikan dari kombinasi *Buerger Allen Exercise* dan *Foot Spa* terhadap peningkatan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) pada penyandang diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Minggir. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon *Signed Ranks Test* yang menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terjadi perbedaan bermakna antara nilai ABI sebelum dan sesudah intervensi.

B. Saran

Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga peneliti menyarankan kepada:

1. Bagi Penanggung Jawab Prolanis di Puskesmas Minggir

Disarankan kepada penanggung jawab program prolanis di Puskesmas Minggir untuk mengembangkan Standar Operasional Prosedur (SOP) terkait pelaksanaan kombinasi *Buerger Allen Exercise* dan *Foot Spa* sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat mendukung perbaikan sirkulasi darah pada penyandang diabetes mellitus tipe 2. Kombinasi intervensi ini dapat dijadikan alternatif kegiatan fisik rutin selain senam prolanis.

2. Bagi Penyandang Diabetes Melitus

Bagi penyandang diabetes mellitus tipe 2, disarankan untuk secara rutin melakukan kombinasi *Buerger Allen Exercise* dan *Foot Spa* sebanyak 3 kali per minggu, dengan durasi latihan sekitar 45 menit, sebagai bagian dari pengelolaan mandiri untuk membantu meningkatkan aliran darah ke ekstremitas bawah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan atau dibandingkan efektivitasnya dengan intervensi lain