**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam kaki pada penderita Diabetes Melitus (DM) tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang yang dilakukan tanggal 28 Mei 2018 sampai dengan 7 Juni 2018 bahwa senam kaki yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat berpengaruh terhadap nilai *Ankle Brachial Index* yang terjadi di kedua subyek penelitian ini. Senam kaki dapat melancarkan sirkulasi darah di kaki dan mencegah terjadinya komplikasi diabetes yang ada. Nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) sebelum dilakukan senam kaki kedua subyek pada pertemuan pertama hingga kelima adalah normal pertemuan keenam terjadi peningkatan menjadi noncompresible. Setelah melakukan senam kaki nilai *Ankle Brachal Index (*ABI) terjadi perubahan di kedua subyek menjadi meningkat.

1. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan, maka dalam sub bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Subjek Penelitian

Kedua subjek penelitian diharapkan tetap melakukan senam kaki yang telah diajarkan secara rutin (3-4 x seminggu) di rumah meskipun tidak ada peneliti, agar kaki kedua subjek tidak memiliki keluhan seperti kaku, menebal, dan sering kesemutan.

1. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Kedungkandang)

Pelayanan kesehatan diharapkan dapat menambahkan senam kaki sebagai program senam di pelayanan kesehatan dan mengajarkan kegiatan senam kaki kepada penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya gangguan sirkulasi kaki pada penderita Diabetes Mellitus .. Senam kaki dapat diajarkan minimal 5-6 kali latihan atau selama 2 minggu latihan secara rutin agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan gerakan senam kaki.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan pengembangan konsep penelitian. Selain itu, diharapkan dapat mengamati upaya yang dilakukan oleh responden ketika peneliti telah selesai melakukan kunjungan rumah.dan dalam pengukuran *Ankle Brachial Index* (ABI) menggunakan ultrasonografi Doppler untuk mendapatkan hasil.