

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi teoretis, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah dilakukan, Dikarenakan nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t-tabel, maka dapat disimpulkan bahwa latihan senam kaki berpengaruh terhadap aliran darah kaki pada lansia penderita diabetes mellitus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain:

1. Dengan hasil bahwa latihan senam kaki berpengaruh terhadap peningkatan aliran darah di kaki pada lansia penderita diabetes, hal ini tentunya senam kaki dapat dijadikan sebagai suatu latihan untuk meningkatkan aliran darah di kaki terutama bagi penderita diabetes untuk mencegah terjadinya komplikasi kaki diabetes.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar pengambilan nilai *Ankle Brachial Index* pada tes awal dan tes akhir dilakukan pada jam yang sama agar menambah nilai keakuratan dalam penelitian.