

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan 5 artikel yang direview, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan aktivitas fisik terhadap nilai ABI pada penderita Diabetes Melitus tipe 2. Adapun jenis latihan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan ABI yakni aktivitas fisik sedang meliputi senam kaki diabetes, *Therapeutic Exercise Walking*, senam pergerakan sendi ekstremitas bawah, dan senam diabetes.

B. Saran

1. Bagi penderita Diabetes Mellitus

Diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index (ABI)*.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan mahasiswa dapat menambah pengetahuan tentang pengelolaan tingkat *Ankle Brachial Index(ABI)* dan pencegahan komplikasi pada penderita Diabetes Mellitus dengan aktivitas fisik rutin

3. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan pelayanan kesehatan seperti di posyandu lansia dan Puskesmas, memberikan informasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik rutin untuk mengontrol *Ankle Brachial Index(ABI)* pada penderita Diabetes Mellitus.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan menambah pengetahuan wawasan serta pengalaman bagi penelitian selanjutnya khususnya menambah pengetahuan tentang peningkatan *Ankle Brachial Index (ABI)* dengan aktivitas fisik rutin