

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Hasil uji *paired t-test* pada kelompok kontrol menunjukkan penurunan skor kualitas hidup dari rerata  $43,32 \pm 5,761$  menjadi  $42,74 \pm 4,175$  dengan nilai  $p = 0,448$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan kualitas hidup sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol tanpa intervensi senam kaki.
2. Pada kelompok intervensi, rerata kualitas hidup meningkat signifikan dari  $34,92 \pm 4,32$  menjadi  $56,89 \pm 3,80$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa senam kaki memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus tipe 2.
3. Perbedaan kualitas hidup pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa intervensi senam kaki, kualitas hidup cenderung menurun secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak adanya aktivitas fisik terstruktur berpengaruh terhadap penurunan persepsi kualitas hidup responden.
4. Perbedaan skor kualitas hidup sebelum dan sesudah senam kaki pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang bermakna secara statistik. Selisih rerata skor yang besar memperlihatkan bahwa senam kaki efektif dalam meningkatkan kualitas hidup responden.

5. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa kualitas hidup kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai rerata 56,894 dan 42,174, serta nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam kaki berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus tipe 2.

## **B. Saran**

1. Bagi penderita Diabetes Melitus tipe 2 :

senam kaki dapat dijadikan sebagai aktivitas fisik rutin karena terbukti meningkatkan kualitas hidup secara signifikan.

2. Bagi tenaga kesehatan :

Senam kaki dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis dalam program pengelolaan Diabetes Melitus di pelayanan kesehatan primer.

3. Bagi institusi pelayanan kesehatan :

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program edukasi dan promosi kesehatan terkait aktivitas fisik sederhana bagi penderita diabetes.

4. Bagi peneliti selanjutnya :

Disarankan untuk mengombinasikan senam kaki dengan intervensi nonfarmakologis lain serta mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup penderita Diabetes Melitus, seperti kepatuhan pengobatan, pola makan.