

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa senam kaki dan latihan jasmani terbukti efektif terhadap pencegahan luka kaki diabetik pada lansia di Puskesmas Kecamatan Tambora, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Senam kaki efektif untuk mengontrol serta menurunkan tanda inflamasi pada lansia dengan pengidap penyakit diabetes melitus di Puskesmas Kecamatan Tambora. Terjadi penurunan skor lembar observasi tanda inflamasi.
2. Latihan jasmani efektif untuk menurunkan tanda inflamasi pada lansia dengan diabetes melitus di Puskesmas Kecamatan Tambora. Terjadi penurunan skor lembar observasi tanda inflamasi.
3. Adanya perbedaan tanda inflamasi pada lansia setelah dilakukan senam kaki dan latihan jasmani. Efektif dalam pencegahan luka kaki diabetik pada lansia.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pengetahuan dan pemahaman serta memberikan pandangan baru kepada institusi pendidikan tentang betapa pentingnya senam kaki dan latihan jasmani terhadap pencegahan luka kaki diabetik pada lansia.

##### 2. Bagi Penelitian

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya diharapkan hasil

ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* serta menambah pengetahuan untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut.

### 3. Bagi Masyarakat

Bagi penderita yang mengidap penyakit diabetes melitus diharapkan bisa melakukan senam kaki dan latihan jasmani sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya luka kaki diabetik lebih lanjut.



