

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Senam kaki terbukti secara efektif dan efisien dalam menurunkan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus (DM). Pengaruh senam kaki terhadap perubahan kadar gula darah yaitu pada otot-otot yang bergerak aktif dapat meningkatkan kontraksi sehingga permeabilitas membran sel terhadap peningkatan gula darah, retensi insulin akan berkurang dan sensitivitas insulin akan meningkat. Sehingga sirkulasi dalam darah meningkat dalam waktu 30 menit setelah dilakukan senam kaki ini dapat menurunkan kadar gula darah.

B. Saran

1. Institusi Pendidikan

Untuk Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan agar lebih ditingkatkan lagi dalam penyediaan akses *database* untuk pencarian artikel khususnya artikel internasional

2. Institusi Pelayanan

Melaksanakan sosialisasi terhadap masyarakat tentang manfaat senam kaki dalam mengontrol kadar gula darah pada penderita DM

3. Profesi keperawatan

Diharapkan kepada profesi keperawatan agar dapat mengaplikasikan hasil *literatur review* ini

4. Peneliti

Untuk peneliti diharapkan dapat memperbaiki kekurangan yang sudah disampaikan dosen pembimbing maupun dosen penguji

5. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan ada perbaikan metodologi yaitu dengan populasi dan sampel literatur yang lebih banyak dan *homogency*, atau yang akan melakukan penelitian primer agar memperhatikan frekuensi pemberian senam kaki itu sendiri.

