

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, terdapat 19 responden yang mengikuti latihan teknik relaksasi otot progresif di Desa Ngemplak pada tanggal 14 Mei sampai 16 Mei 2018 dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini antara lain : Umur responden di Desa Ngemplak pada penelitian ini sebagian besar berumur 60-74 tahun sebanyak 9 (47,4%), Jenis kelamin responden sebagian besar perempuan sebanyak 13 (68,4%), Pendidikan responden sebagian besar SD sebanyak 11 (57,9%), dan sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 12 (63,2%).
2. Pengukuran kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 252,26 mg/dl.
3. Pengukuran kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 180,00 mg/dl.
4. Ada penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus di Desa Ngemplak ditunjukkan dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat dijadikan sebagai tambahan khasanah ilmu pengetahuan dan perkembangan aplikasi keperawatan terutama terkait dengan cara menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

##### **2. Bagi Profesi Keperawatan**

Profesi keperawatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan terhadap pasien terkait latihan otot progresif sehingga pasien

dapat melakukannya secara mandiri untuk menurunkan risiko Diabetes Melitus.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat terutama pasien Diabetes Melitus dapat mengaplikasikan relaksasi otot progresif secara teratur sehingga terjadi penurunan risiko Diabetes Melitus.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel dan memodifikasi teknik relaksasi otot progresif dengan teknik relaksasi yang lainnya.