

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Pasien Ulkus Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Arang Boyolali, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata usia responden adalah 52,67 tahun, jenis kelamin responden laki-laki 50% dan perempuan 50%, tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA sebanyak 33,3%, presentase pekerjaan responden yang bekerja sebanyak 58,3 %.
2. Rerata tingkat stress pada responden pre test 20,50, dimana rentang tingkat stress responden yaitu stress sedang.
3. Rerata tingkat stress pada responden post test 16,33, dimana rentang tingkat stress responden yaitu stress ringan.
4. Hasil uji *wilcoxon* pada responden memiliki nilai signifikan p value 0,002 ($\alpha < 0,05$) yang berarti relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress pada pasien ulkus diabetes mellitus di RSUD Padan Arang Boyolali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi penderita ulkus diabetes mellitus
Penderita dapat lebih aktif dalam melakukan relaksasi otot progresif sehari sekali, sehingga bisa terhindar dari masalah stress yang sering dialami.
2. Bagi Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Arang Boyolali
Setelah diadakan penelitian tentang relaksasi otot progresif, diharapkan pihak rumah sakit bisa menjadikan relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat stress.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan masalah yang berbeda, yaitu dengan lebih memperhatikan faktor-faktor yang lain yang dapat mempengaruhi stress seperti dukungan keluarga yang

kurang atau dengan melakukan kombinasi antara relaksasi otot progresif dengan relaksasi yang lainnya.

4. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat dijadikan sebagai tambahan khazanah keilmuan dan perkembangan aplikasi keperawatan terutama terkait dengan manajemen stress.