

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap 15 jurnal mengenai pengaruh teknik *progressive muscle relaxation* terhadap respon stress pasien diabetes mellitus tipe 2, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan teknik PMR didapatkan bahwa ke 13 jurnal mengalami penurunan kadar glukosa darah dengan rata-rata penurunan 41, 25 mg/dl. Diperoleh rata-rata *P value* 13 jurnal yaitu 0,002, dapat diartikan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang bermakna untuk menurunkan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe 2 apabila dilakukan secara teratur dan benar.
2. Responden pada jurnal yang meneliti tentang stress penderita DM, didapatkan bahwa terdapat stress ringan hingga berat sebelum diberikan teknik PMR, akan tetapi setelah diberikan terapi PMR tingkat stress yang dialami responden mengalami penurunan. Pada tingkat stress penderita DM tipe 2 juga didapatkan rata-rata *p value* 3 jurnal yaitu 0,005 dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh teknik PMR terhadap stress pasien DM tipe 2.

B. Saran

Saran yang disampaikan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Perawat

Hasil *review literature* ini diharapkan dapat meningkatkan peran perawat untuk menjadikan teknik *progressive muscle relaxation* sebagai salah satu intervensi penatalaksanaan non farmakologi dalam menurunkan respon stress pada penderita diabetes mellitus tipe 2.

2. Bagi Penderita Diabetes Mellitus

Hasil review literature ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi penderita diabetes mellitus tipe 2 untuk menerapkan teknik *progressive muscle relaxation* secara mandiri di rumah selama 25-30 menit dilakukan 3 kali sehari selama 3 hari berturut-turut guna menurunkan respon stress.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil review literature ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian secara langsung ketika situasi dan kondisi sudah memungkinkan mengenai teknik *progressive muscle relaxation* ini terhadap respon stres penderita diabetes mellitus tipe 2.