

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode *pre eksperimental design* jenis *one group pre test and post test* mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Desa Growong Lor, selama 3 hari berturut-turut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada penderita diabetes di desa Growong Lor.

Hasil penilaian rata-rata kadar gula darah 15 responden sebelum (pre test) dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif adalah 271.733 mg/dl. Kemudian hasil rata-rata pengukuran tekanan darah kadar gula darah sesudah (post test) dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif adalah 183.467 mg/dl. Hasil pengukuran kadar gula darah sebelum (pre test) dan setelah (post test) intervensi terapi relaksasi otot progresif menunjukkan adanya penurunan nilai kadar gula darah dengan rata-rata penurunan yaitu 86.266 mg/dl. Terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif khususnya dimasyarakat desa Growong Lor karena terhadap penurunan kadar gula darah, yaitu ditunjukkan melalui perbandingan hasil pre test dan post test, dimana rata-rata kadar gula darah setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes di desa Growong Lor dengan menggunakan metode *pre eksperimen design* jenis *one group pre test and post test*, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden Penderita Diabetes

Disarankan untuk rutin melakukan terapi pijat refleksi relaksasi otot progresif sebagai salah satu bentuk terapi non farmakologi pendukung pengolaan penyakit Diabetes. Terapi ini dapat menjadi alternatif yang mudah, sederhana, murah, dan aman untuk membantu menstabilkan kadar gula darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Terapi relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan bagian dari program edukasi dan pelayanan kesehatan terutama dalam upaya preventif dan promotif penanganan diabetes ditingkat desa.

3. Bagi Pemerintah Desa dan Puskesmas

Diharapkan mendukung kegiatan pengobatan non farmakologi seperti terapi relaksasi otot progresif dengan menyediakan fasilitas, pelatihan, atau kerja sama dengan praktisi kesehatan alternatif yang terlatih.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada metode *pre eksperimen design* jenis *one group pre test and post test* tanpa kelompok kontrol. Oleh karna disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode *true eksperimen* atau *quasi eksperimen design* yang melibatkan kelompok kontrol untuk memperoleh hasil yang lebih kuat secara ilmiah. Selain itu, jumlah sampel yang lebih besar dan pengamatan jangka panjang juga dapat memberikan gambaran yang menyeluruh terhadap eektivitas terapirelaksasi otot progresif. (Nursa et al. 2022)