

BAB V

PENUTUP

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 17 responden di Desa Garung Kidul, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus, selama 3 hari berturut turut, dapat disimpulkan bahwa, sebelum dilakukan terapi *progressive muscle relaxation*, seluruh responden (100%) berada dalam kondisi Hiperglikemi. Setelah dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* selama 3 hari berturut-turut, satu hari sekali pada sore hari terjadi penurunan pada kategori gula darah responden, nilai rata-rata gula darah sebelum diberikan terapi adalah 219 mg/dl dan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi adalah 195 mg/dl mengalami penurunan dengan selisih sebesar 24 mg/dl. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* dapat menurunkan gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

5.2 SARAN

5.2.1 Bagi Perawat

Diharapkan bagi perawat untuk mempertimbangkan penerapan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) sebagai intervensi non-farmakologis dalam menangani pasien DM tipe 2 guna membantu menurunkan gula darah pasien.

5.2.2 Bagi Responden

Diharapkan bagi responden yang mengalami DM tipe 2 disarankan untuk secara aktif mengikuti dan melaksanakan terapi PMR secara rutin sebagai bagian dari upaya mandiri dalam pengelolaan gula darah.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan studi dengan jumlah sampel yang lebih besar guna memperoleh hasil yang dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi yang lebih besar
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan studi dengan jangka waktu intervensi yang lebih lama guna memperoleh hasil

yang lebih mendalam terkait efektivitas terapi PMR terhadap gula darah pada penderita DM tipe 2.

3. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengontrol faktor-faktor makanan atau minuman yang dikonsumsi sehari-hari
4. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengontrol tingkat kepatuhan responden dalam melakukan terapi PMR.

5.2.4 Bagi institusi

Diharapkan bagi institusi dapat menyediakan lebih banyak sumber referensi terutama tentang terapi *Progressive Muscle Relaxation*. Sehingga dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa.