BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres yang dialami penderita diabetes melitus tipe II sebelum dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan hasil nilai median 16.00, nilai minimum 15 dan nilai maximum 22.
2. Tingkat stres yang dialami penderita diabetes melitus tipe II setelah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan hasil nilai median 12, nilai minimum 10 dan nilai maximum 15.
3. Ada pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe II. Hasil uji wilcoxon menunjukkan besar nilai signifikansi *p value* <0,001 nilai signifikan yang besarnya dibawah 0,05 menandakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres penderita diabetes melitus tipe II.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

   Relaksasi otot progresif diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan secara mandiri, yaitu sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi tingkat stres pada klien diabetes melitus tipe II.
2. Bagi Pendidikan Keperawatan

   Hasli penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi atau sumber ilmu terkait dengan intervensi keperawatan mandiri. Selain itu, dapat juga dijadikan sebagai literature perkuliahan berbasis bukti ilmiah/*evidence based* dan bisa diimplementasikan.
3. Bagi Masyarakat

   Hasil penelitian ini mampu dijadikan sumber informasi bagi masyarakat sebagai salah satu upaya komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri dan teratur, terutama pada penderita diabetes melitus tipe II.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lagi sebagai intervensi keperawatan mandiri yang berbasis terapi komplementer dan diharapkan bisa dilakukan penelitian berlanjut menggunakan metode dan alat serta jumlah sampel yang lebih besar dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding sehingga bisa menyempurnakan hasil penelitian ini.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA