

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa: Ada penurunan kadar gula darah pada pengobatan hari pertama rawat inap yang tidak didampingi teknik relaksasi otot progresif. Penurunan kadar gula darah saat pengobatan didampingi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan yang lebih besar. Terjadi penurunan kadar gula darah yang lebih besar pada pasien DM tipe 2 setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif dibandingkan pengobatan yang tidak didampingi teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah dengan lebih efektif pada pasien DM tipe 2 jika dibandingkan pengobatan tanpa teknik relaksasi otot progresif.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien *Diabetes Mellitus* tipe 2, beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi petugas kesehatan agar memberikan penyuluhan mengenai relaksasi otot progresif, sehingga klien dapat mengetahui terapi pendamping yang dapat dilakukan bersamaan pengobatan pada biasanya.
2. Penyuluhan mengenai teknik relaksasi otot progresif diharapkan diberikan pula pada pasien *Diabetes Mellitus* tipe 2 yang juga menjalani rawat jalan, sehingga dapat dilakukan di rumah, dan walaupun pasien tersebut harus dirawat inap, pasien tersebut sudah tahu mengenai terapi pendamping yang dapat dilakukan.
3. Bagi peneliti berikutnya agar waktu pemberian teknik relaksasi otot progresif diberikan dalam waktu yang sama pada setiap responden, sehingga memperbesar tingkat homogenitas. Peneliti dapat merekam

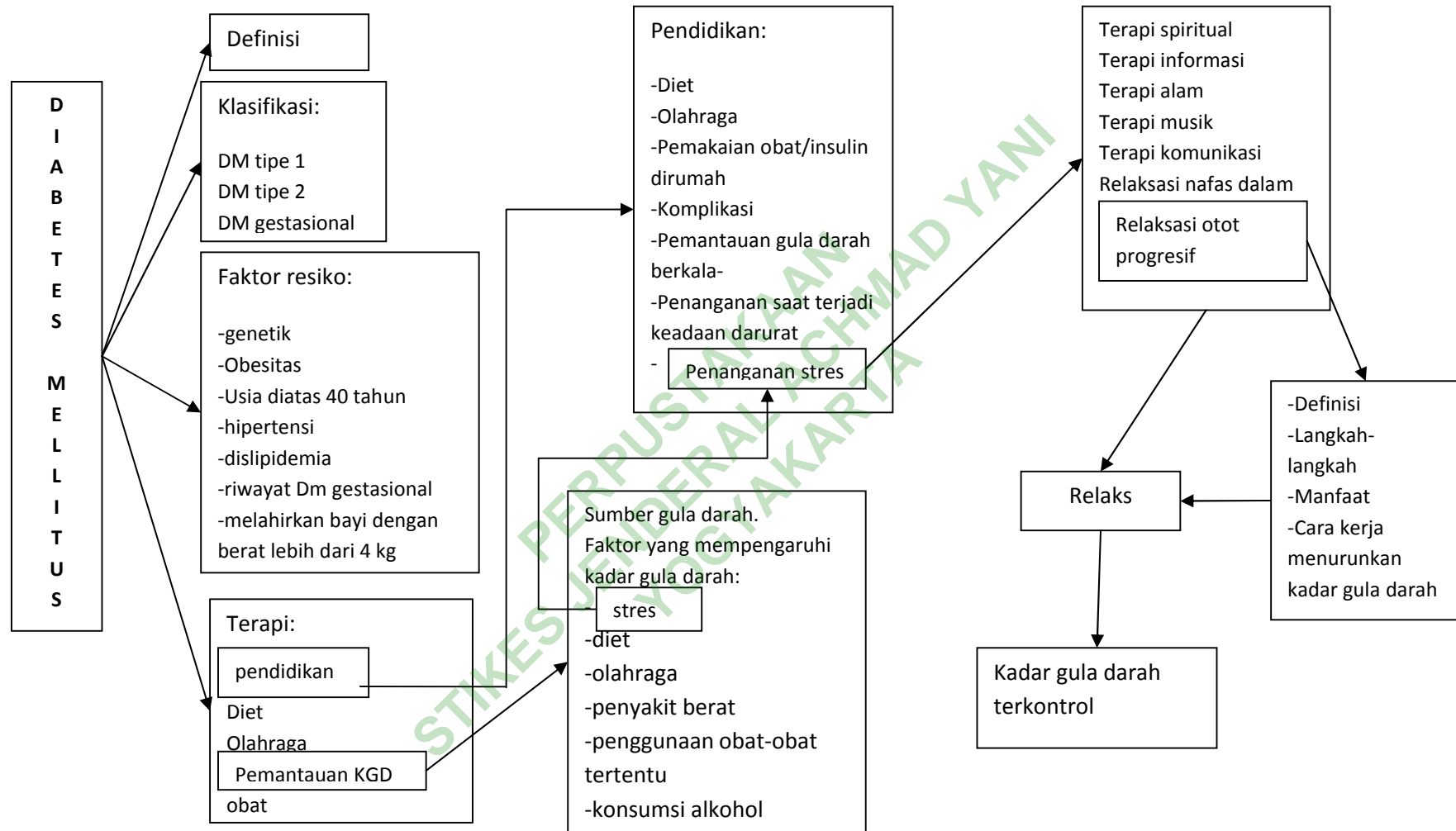
suaranya yang sesuai dengan prosedur untuk diberikan kepada responden, sehingga ketika lebih dari satu responden, responden yang lain juga dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif pada waktu yang sama tanpa didampingi agar memperbesar tingkat homogenitas hasil.

4. Selama pemberian teknik relaksasi otot progresif, responden berada pada lingkungan yang mendukung untuk dilakukan teknik relaksasi otot progresif diantaranya pencahayaan yang redup dan suasana yang tenang. Peneliti dapat menggunakan penutup mata sebagai alat pembantu mengurangi pencahayaan ruangan.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

C. Kerangka Teori

Bagan 1: kerangka teori



Sumber:

Kuswandi, Sitorus & Gayatri, 2008; Mubin, 2001; Smeltzer, Brunner & Suddart, 2008; Sudoyo, Setyohadi, Alwi, Simadibrata & Setiati, 2009; Sustrani, Alam & Hadibroto, 2006; Suryono, 2010; Suyamto, Prabandari & Machira, 2009; Tandra, 2008.