

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Merujuk pada temuan penelitian ini mengenai pengaruh pemberian intervensi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kecemasan dan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

6.1.1 Diketahui karakteristik responden penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu sebagian besar adalah perempuan sebanyak 17 responden (85%), berumur dari 46-72 tahun, tingkat pendidikan terakhir SMA (40%) dan bekerja (55%).

6.1.2 Penurunan Tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu sebelum diberikan *intervensi progressive muscle relaxation*, nilai rata-rata Tingkat kecemasan adalah sebesar 26,78 (kecemasan sedang) dan menurun menjadi 20 (kecemasan ringan)

6.1.3 Peningkatan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu setelah diberikan intervensi *progressive muscle*

*relaxation*, rata-rata nilai yaitu 58,05 (kualitas hidup rendah) meningkat menjadi 63,8 (kualitas hidup tinggi)

78

6.1.4 Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian intervensi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan dan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus tipe 2, dibuktikan dengan hasil T dependen Tingkat kecemasan dengan nilai  $p=0,001$  dan Kualitas Hidup dengan nilai  $p=0,001(p<0,05)$ .

## 6.2 Saran

Berdasarkan hasil dan manfaat penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

### 6.2.1 Untuk Masyarakat

Untuk masyarakat, terutama individu yang mengalami diabetes melitus tipe 2, dapat mempertimbangkan penggunaan intervensi *progressive muscle relaxation* sebagai terapi alternatif non farmakologi untuk membantu menurunkan Tingkat kecemasan dan kualitas hidup.

### 6.2.2 Untuk Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai materi pendukung pembelajaran maupun sebagai sumber referensi ilmiah dalam mata kuliah yang berhubungan dengan ilmu keperawatan.

### 6.2.3 Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk dapat mengembangkan ruang lingkup pemberian intervensi *progressive muscle relaxation* agar intervensi ini lebih banyak lagi diketahui oleh peneliti-peneliti selanjutnya.