

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pada kelompok latihan relaksasi otot progresif rata-rata penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 10,0 mg/dL.
2. Pada kelompok aromaterapi lemon rata-rata penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 6,34 mg/dL.
3. Pada kelompok kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 12,55 mg/dL.
4. Terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah sesudah latihan teknik relaksasi otot progresif, relaksasi aromaterapi lemon, dan teknik kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon. Teknik kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon lebih efektif dalam menurunkan kadar gula darah ( $p\text{-value } 0,003 \leq 0,05$ ).

#### B. Saran

1. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat khususnya dewasa dapat mengubah gaya hidupnya dengan memulai olahraga yang ringan seperti relaksasi otot progresif secara rutin dan mengubah kebiasaan pola makan yang kurang baik sehingga dapat mengubah kualitas hidup menuju yang lebih baik.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi pelayanan kesehatan guna memberikan informasi dan motivasi untuk melakukan relaksasi secara mandiri. Perawat juga dapat memberikan

informasi tentang manfaat relaksasi, khususnya pada pasien yang mengidap penyakit degeneratif sehingga dapat mengurangi angka kematian pada penderita diabetes mellitus.

3. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dan wawasan pengetahuan bagi pembaca terutama mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang mengenai relaksasi otot progresif dan relaksasi aromaterapi lemon sehingga mahasiswa dapat mengaplikasikannya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lain yang terkait dengan diabetes mellitus tipe 2 maupun relaksasi.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji tingkat stress dan kekuatan otot sehingga diperoleh hasil yang lebih akurat dari pengaruh relaksasi terhadap penurunan kadar gula darah.
- c. Penelitian selanjutnya dapat meneliti terkait obat yang dikonsumsi
- d. Populasi yang diambil pada peneliti selanjutnya bersifat homogen.