

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil review jurnal di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden yang ditemukan rerata usia penderita dm berkisar dari usia 35-75 tahun dengan distribusi jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada jenis kelamin lelaki, rerata lama menderita 1-11 tahun , dan rerata IMT yang ditemukan 24,77.
2. Manajemen relaksasi untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes mellitus tipe II dari semua jurnal tersebut didapatkan beberapa teknik relaksasi, yaitu relaksasi benson, *slow deep breathing*, relaksasi otot progresif, relaksasi benson termodifikasi, relaksasi meditasi, relaksasi autogenik, relaksasi benson kombinasi dengan murottal, dan relaksasi nafas dalam dengan murottal.
3. Semua manajemen relaksasi yang disebutkan dalam jurnal memiliki hasil akhir yang signifikan dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes mellitus tipe II, namun perlu dilihat lagi pemberian dilakukan secara continue atau ada faktor lain mampu mempengaruhi perubahan kadar gula darah.

### **B. Saran**

1. Bagi Masyarakat  
Berbagai macam manajemen relaksasi yang diulas dalam penulisan ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk manajemen dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes mellitus tipe II tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan dan mudah untuk dilakukan secara mandiri.
2. Untuk pelayanan kesehatan  
Hasil ulasan ini diharapkan dapat dijadikan salah satu masukan bagi pelayanan kesehatan guna memberikan informasi kepada masyarakat yang

memiliki diabetes mellitus tipe II sebagai alternatif yang dapat dilakukan dalam manajemen menurunkan kadar gula darah secara mandiri maupun dibantu oleh perawat di fasilitas pelayanan kesehatan.

3. Bagi insitusi pendidikan

Hasil ulasan ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan pertimbangan dan wawasan pengetahuan baru bagi pembaca terutama mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengani manajemen relaksasi dalam menurunkan kadar gula darah sehingga mahasiswa dapat mengaplikasikannya.

4. Bagi penelitian selanjutnya

- a. Ulasan ini diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk membantu melakukan penelitian yang berkaitan dengan manajemen relaksasi dalam penurunan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes mellitus tipe II
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu memantau pengaruh faktor confounding dari karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, IMT, lama menderita, konsumsi OAD yang mempengaruhi perubahan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes mellitus tipe II.
- c. Penelitian selanjutnya diharapkan intervensi dilakukan tidak hanya sekali saja namun berkali-kali yang mana menjadi kebiasaan responden agar tidak ada faktor lain yang mempengaruhi perubahan kadar gula darah.
- d. Penelitian selanjutnya diharapkan bisa melihat hasil dari satu persatu intervensi relaksasi yang mana yang mampu menurunkan kadar gula darah secara efektif tanpa kombinasi.