BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan peneliti ini sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (53,1%). Usia termuda responden yaitu pada usia 30 tahun sedangkan usia tertua yaitu 55 tahun , sedangkan tingkat pendidikan terbanyak yaitu SMA (31,1%). Tingkat pekerjaan responden pada tidak bekerja/IRT (46,9%), dan tingkat stres terbanyak pada tingkat stres sedang (62,5%). Berdasarkan pengukuran HARS yaitu ditandai dengan ketegangan, gangguan pada pola tidur gangguan berfikir, gejala somatik (otot) dan gangguan pada gastrointestinal (sistem pencernaan).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada kelompok intervensi pre test didapatkan rata-rata 71.88 dengan standar deviasi (SD) 7.182, dan pada kelompok intervensi post test didapatkan rata-rata 69.06 dengan standar deviasi (SD) 7.280. Sedangkan pada kelompok kontrol pre test didapatkan rata-rata 126.69 dengan standar deviasi (SD) 3.772. dan kelompok kontrol post test didapatkan rata-rata 129.50 dengan standar deviasi (SD) 4.719.
3. Hasil pengolahan data dengan uji *One Way Anova* diperoleh nilai $p=0.000 < \alpha 0,05$. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi slow deep breathing.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diambil beberapa saran yang diajukan oleh peneliti, diantaranya :

1. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rekomendasi dalam disusunnya standar operasional prosedur (SOP) terhadap pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus.

2. Bagi profesi perawat

Penelitian ini dapat diterapkan pada pasien diabetes melitus oleh perawat untuk melakukan terapi slow deep breathing dalam manajemen untuk menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes melitus sebagai salah satu upaya terapi komplementer.

3. Bagi penderita Diabetes melitus

Terapi slow deep breathing dapat menjadi salah satu intervensi mandiri bagi penderita diabetes melitus.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut, direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya melihat perbandingan efektivitas menggunakan teknik pernafasan nostril dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus.