

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

melalui proses yang sudah di lakukan dalam pencarian artikel atau jurnal dalam penelitian ini peneliti mendapatkan enam artikel yang relevan dengan penelitian ini. Enam artikel tersebut yang di gunakan berupa lima artikel berbahasa indonesia dan satu artikel berbahasa inggris, dimana keseluruhan artikel-artikel tersebut membahas tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif bagi penderita DM tipe 2. Peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh bagi penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 dan teknik relaksasi otot progresif juga berpengaruh terhadap penurunan kadar stres pada penderita DM tipe 2 yang dapat menyebabkan rasa rileks pada penderita sehingga kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik.

#### **B. Saran**

##### **1. Petugas Kesehatan**

Teknik relaksasi otot progresif di harapkan dapat di jadikan salah satu intervensi secara mandiri berupa terapi komplementer untuk membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2

##### **2. Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sumber informasi bagi masyarakat sebagai salah satu penatalaksanaan terapi komplementer sehingga dapat di aplikasikan secara mandiri dan teratur terutama bagi penderita DM tipe 2.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode yang lebih baik.



