

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Pengelolaan ketidakseimbangan kadar glukosa darah pada pasien dengan diabetes melitus melalui metode pemberian air putih hangat di pagi hari dan latihan relaksasi otot progresif terbukti memberikan dampak positif terhadap pengendalian hiperglikemia. Kombinasi kedua intervensi non-farmakologis tersebut mampu menurunkan intensitas gejala klasik hiperglikemia seperti poliuria, rasa haus berlebihan, kelelahan, dan gangguan penglihatan, serta secara bertahap membantu menstabilkan kadar gula darah sewaktu.

Minum air putih hangat setiap pagi hari mendukung proses detoksifikasi tubuh, mempercepat pengeluaran glukosa melalui urin, serta membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh.

#### **B. Saran**

##### **1. Untuk Penulis dan Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini menjadi pijakan awal bagi studi lanjutan yang menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimen atau eksperimental murni agar efektivitas pemberian air putih hangat dan latihan relaksasi otot progresif dapat dibuktikan secara statistik. Selain itu, disarankan agar indikator tambahan seperti kadar HbA1c, indeks stres, dan kualitas hidup

pasien juga turut dianalisis untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

2. Untuk Institusi Pendidikan Kesehatan

Institusi pendidikan, sebaiknya mulai memasukkan modul intervensi sederhana berbasis komunitas seperti teknik relaksasi dan terapi cairan ke dalam kurikulum praktik klinik.

3. Untuk Masyarakat Umum dan Penderita Diabetes Melitus

Masyarakat, diimbau untuk lebih aktif dalam melakukan pencegahan dan pengelolaan penyakit melalui perubahan gaya hidup sehat.