

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan kadar glukosa darah sebelum dilakukan *progressive muscle relaxation* di Puskesmas Kota Tengah pada 10 responden menghasilkan rata-rata 322,30 Mg/dl.
2. Dilihat dari rata-rata kadar glukosa darah pada 10 responden setelah dilakukan *progressive muscle relaxation* di Puskesmas Kota Tengah menghasilkan rata-rata 286,30 Mg/dl.
3. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Samples t Test* sebelum dan setelah dilakukan *progressive muscle relaxation* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Kota Tengah Provinsi Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan, maka saran yang ingin penulis sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Instansi Terkait

Bagi instansi terkait dalam hal ini Puskesmas Kota Tengah, peneliti mengharapkan agar pihak Puskesmas menerapkan *progressive muscle relaxation*, karena bisa membantu menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II. Banyak keuntungan dari menerapkan

progressive muscle relaxation salah satunya mudah dan ekonomis jadi bisa diterapkan pada masyarakat tanpa harus membebani masyarakat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan untuk bahan referensi untuk penelitian-penelitian yang terkait dengan judul penelitian ini.

3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat sebagai tambahan informasi dan juga dapat menerapkan *progressive muscle relaxation* ini, karena ini sangat mudah dan bisa dipraktikkan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. 2017. *Standards of Medical Care in Diabetes*. The Journal of Clinical And Applied Research And Education Diabetes Care Volume 39 Supplement 1. [serial online]. http://care.diabetesjournals.org/content/39/Supplement_1 [18 Januari 2017].
- Asni, H. 2015. *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation(PMR) terhadap Kadar Glukosa Darah pada Kelompok Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Martapura*, (skripsi).
- Astuti, P. 2014. *Teknik Progressive Muscle Relaxation Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*, (skripsi). UNUSA Surabaya
- Bilous, R dan Donnelly, R. 2014. *Buku Pegangan Diabetes Edisi ke 4*. Jakarta: Bumi Medika
- Dharma, k.k. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Gazavi, Z., Talakoob, S., Abdeyazdan, Z., Attari, A., dan Joazi, M. 2007. *Effects of massage therapy and muscle relaxation on glycosylated hemoglobin in diabetic children*. <http://semj.sums.ac.ir/vol9/jan2008/dm.htm> [18 Januari 2017]
- Gunawan, B., dan Sumadiono. 2007. *Stres dan Sistem Imun Tubuh; Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi*. <http://dennyhendrata.wordpress.com/2007/07/30/stres-dan-sistem-imun-tubuhsuatu-pendekatan-psikoneuroimunologi-2/> [18 Januari 2017]
- Hamarno, R. 2010. *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di kota Malang*, (tesis). Perpustakaan FIK-UI
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Riset dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: salemba medika.
- International Diabetes Federation (IDF). 2015. *IDF Diabetes Atlas Seventh Edition*. [serial online]. <http://www.diabetesatlas.org/> [18 Januari 2017].
- Manaf, A. 2006. Insulin : Mekanisme sekresi dan aspek metabolisme, dalam Sudoyo, A. W., Setyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., dan Setiadi, S. *Buku ajar ilmu penyakit dalam* (4th ed). Jakarta : Pusat Penerbit Departemen Penyakit Dalam FK-UI
- Maryani. 2008. *Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kecemasan yang berimplikasi pada mual dan muntah pada pasien post kemoterapi di poliklinik rumah sakit Hasan Sadikin Bandung*, (tesis). Perpustakaan FIK-UI

- Mashudi. 2012. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi*, (tesis). Perpustakaan FIKUI
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rinzka Cipta
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Price, S. A. & Wilson, L. M. 2006. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit Edisi 6*. Jakarta: EGC
- Putra, Suhartono, T. 2011. *Naskah Lengkap PB Persadia. Simposium Diabetes Melitus untuk Dokter dan Diabetisi*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Radarhanto, M. 2015. *Perbedaan kadar gula darah sebelum dan setelah diberikan progressive muscle relaxation di Desa Leyangan Kabupaten Semarang*, (skripsi). STIKES Ngudi Waluyo Ungaran
- Richmond, R.L. 2007. *A guide to psychology and its practice*. <http://www.guidetopsychology.com/pmr.htm> [18 Januari 2017]
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Riyadi, S. & Sukarmin. 2008. *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Eksokrin dan Endokrin pada Pankreas*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sheu, S., Irvin, B., Lin, HS., dan Mar, CL. 2003. *Effects of progressive muscle relaxation on blood pressure and psychosocial status for clients with essential hypertension in taiwan*. *Holistic nursing practice*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12597674> [18 Januari 2017]
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. 2008. *Brunner & Suddarth's Textbook of medical-surgical nursing*, (11th edition). Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Soegondo, S., Soewondo, P., & Subekti, I. 2013. *Penatalaksanaan diabetes melitus terpadu*. (2th ed). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Soemadji, D.W. 2006. Hipoglikemia iatrogenik, dalam Sudoyo, A. W., Setyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., dan Setiadi, S. *Buku ajar ilmu penyakit dalam* (4th ed). Jakarta : Pusat Penerbit Departemen Penyakit Dalam FK-UI
- Star, K. 2016. *Progressive muscle relaxation can help you reduce anxiety with this relaxation technique* : What is progressive muscle relaxation ? <http://panickedisorder.about.com/od/livingwithpd/a/PMR.htm> [18 Januari 2017]
- Sudoyo, A. W., Sutyahadi, B. dkk. 2006. *Buku Ajar Penyakit Dalam* (Vol. 3 Edisi IV Jilid 2). Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK-UI.

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Varvogli, L dan Darviri, C. 2011. *Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health*: Health Science Journal. <http://www.hsj.gr/medicine/stress-management-techniques-evidencebased-procedures-that-reduce-stress-and-promote-health.php?aid=3429> [18 Januari 2017]
- World Health Organization (WHO). 2015. *Diabetes fact sheet*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheet/fs312/en/> [18 Januari 2017]
- Yildirim, Y.K., dan Fadiloglu, T. 2006. *The effect of progressive muscle relaxation training on anxiety levels and quality of life in dialysis patients*, EDNA/ERCA Journal [18 Januari 2017]