

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat ansietas pada Tn. B dengan diagnosa medis diabetes mellitus tipe 2 yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan pada Tn. B mengalami penurunan tingkat ansietas dan pola tidur yang membaik setelah diberikan terapi. Hal ini dibuktikan dengan sebelum dilakukannya terapi teknik relaksasi otot progresif pasien mengatakan adanya rasa cemas karena gula darahnya meningkat mengakibatkan suhu tubuhnya naik turun, sering terbangun tengah malam untuk berkemih dan sulit untuk memulai tidur kembali. Setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut – turut pasien mengatakan rasa cemasnya berkurang karena gula darahnya menurun dan suhu tubuhnya kembali normal, pasien mengatakan bisa memulai tidur kembali saat terbangun tengah malam untuk berkemih.

B. Saran

1. Bagi Penulis

Dapat memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan penerapan terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat ansietas dengan penyakit diabetes mellitus tipe 2.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan data dalam melakukan pengembangan penelitian selanjutnya tentang terapi teknik

relaksasi otot progresif yang digunakan untuk menurunkan tingkat ansietas pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi sehingga nantinya berguna untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengetahuan mengenai penyakit diabetes mellitus tipe 2.