

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 36 responden yang diteliti didapatkan usia 56-65 tahun sebanyak 18 orang (50%), jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 28 orang (77,8%), tingkat pendidikan terbanyak yaitu pendidikan menengah dengan jumlah 14 orang (38,9%), sebagian besar responden tidak bekerja yaitu 33 orang (91,7%) dan responden dengan lama menderita penyakit lebih dari lima tahun sebanyak 20 orang (55,6%).
2. Stres pada subjek penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023 sebelum diberikan intervensi *progressive muscle relaxation* (PMR) yaitu dalam kategori stres sedang sebanyak 20 orang (55,6%).
3. Stres pada subjek penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023 sesudah diberikan intervensi *progressive muscle relaxation* (PMR) yaitu dalam kategori stres ringan sebanyak 20 orang (55,6%).
4. Ada pengaruh pemberian *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023, ditunjukkan dengan hasil *p-value* 0,000.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti menyarankan beberapa hal yaitu sebagai berikut:

1. Manajemen Puskesmas II Denpasar Barat

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk melengkapi tindakan yang telah dilakukan selama ini dalam kegiatan menurunkan stres pada pasien diabetes melitus dengan pemberian intervensi *progressive muscle relaxation* (PMR).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat menggunakan teknik simple random sampling dalam proses pengambilan sampel sehingga setiap populasi mempunyai hak yang sama untuk terpilih menjadi subjek penelitian serta diharapkan peneliti menggunakan kelompok kontrol. Hal ini dianjurkan agar peneliti dapat mengontrol stres pada subjek penelitian antara yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan.