

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Usia berhubungan dengan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023 dengan $p\text{-value} = 0,001$.
2. Jenis kelamin berhubungan dengan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023 dengan $p\text{-value} = 0,013$.
3. Tingkat pendidikan berhubungan dengan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023 dengan $p\text{-value} = 0,045$.
4. Pekerjaan berhubungan dengan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023 dengan $p\text{-value} = 0,004$.
5. Status perkawinan tidak berhubungan dengan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023 dengan $p\text{-value} = 0,563$.
6. Tingkat depresi subjek penelitian sebelum diberikan *yoga asana-pranayama* sebagian besar berada pada tingkat depresi ringan, yaitu sebanyak 21 orang (70%).
7. Tingkat depresi subjek penelitian setelah diberikan *yoga asana-pranayama* sebagian besar berada pada tingkat depresi ringan, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%).

8. Ada pengaruh *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023, dengan $p\text{-value} = 0,000$.

B. Saran

1. Bagi manajemen UPTD Puskesmas I Denpasar Barat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk melengkapi tindakan yang telah dilakukan selama ini dalam menurunkan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus, yakni dengan *yoga asana-pranayama*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Menambah jumlah sampel agar dapat mewakili sebanyak mungkin karakteristik dari populasi.
- b. Melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol. Hal ini dianjurkan agar peneliti dapat membandingkan tingkat depresi pada subjek penelitian yang diberikan *yoga asana-pranayama* dengan yang tidak diberikan *yoga asana-pranayama*.