

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh pemberian Meditasi Healing Exercise terhadap depresi pada subyek penelitian Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPT Kesmas Gianyar 1 Tahun 2019 dengan 17 subyek penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil tingkat depresi pada subyek penelitian diabetes mellitus sebelum diberikan Meditasi Healing Exercise sebagian besar dalam kategori sedang yaitu sebanyak 14 orang (82,4%), ringan sebanyak 3 orang (17,6%).
2. Hasil tingkat depresi pada subyek penelitian diabetes mellitus setelah diberikan Meditasi Healing Exercise terdapat peningkatan dengan hasil ringan sebanyak 12 orang (70,6%), dan sedang sebanyak 5 orang (29,4%).
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna usia dengan tingkat depresi pada subyek penelitian diabetes mellitus karena hasil  $p = 0,110 \geq 0,05$ .
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna jenis kelamin dengan tingkat depresi pada subyek penelitian diabetes mellitus karena hasil  $p = 0,323 \geq 0,05$ .
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna pekerjaan dengan tingkat depresi pada subyek penelitian diabetes mellitus karena hasil  $p = 0,120 \geq 0,05$ .
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna pendidikan dengan tingkat depresi pada subyek penelitian diabetes mellitus karena hasil  $p = 0,582 \geq 0,05$ .
7. Ada pengaruh pemberian Meditasi Healing Exercise terhadap depresi pada subyek penelitian diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPT Kesmas Gianyar 1 dengan  $p$ -value pada kolom *Sig.(2-tailed)* = 0.020 < *alpha* (0.05)

## **B. SARAN**

### **1. Manajemen UPT Kesmas Gianyar I**

Disarankan bagi manajemen UPT Kesmas Gianyar I diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif untuk melengkapi tindakan yang sudah dilakukan selama ini dalam menurunkan tingkat depresi pada subyek penelitian diabetes melitus dengan meditasi *healing exercise*.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya diharapkan :

1. Dalam penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam mengambil sampel sehingga setiap populasi memiliki hak yang sama untuk terpilih sebagai subyek penelitian.
2. Dalam penelitian berikutnya diharapkan melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan tingkat depresi pada subjek penelitian yang tidak diberikan perlakuan