

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022 dengan total subyek penelitian sebanyak 27 orang, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian tingkat stres pada subyek penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022 sebelum diberikan yoga pranayama berada dalam kategori stres ringan sebanyak 5 orang (18,5%), stres sedang sebanyak 15 orang (55,6%) dan stres berat 7 orang (25,9%).
2. Hasil penelitian tingkat stres pada subyek penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022 sesudah diberikan yoga pranayama berada dalam kategori stres ringan sebanyak 15 orang (55,6%) dan stres sedang sebanyak 12 orang (44,4%).
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan usia pada subyek penelitian, dengan hasil yang didapatkan adalah $p\text{-value} = 0,443$.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan jenis kelamin pada subyek penelitian, dengan hasil yang didapatkan adalah $p\text{-value} = 0,109$.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan pekerjaan pada subyek penelitian, dengan hasil yang didapatkan adalah $p\text{-value} = 0,734$.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan pendidikan pada subyek penelitian, dengan hasil yang didapatkan adalah $p\text{-value} = 0,615$.

7. Ada pengaruh pemberian intervensi yoga pranayama terhadap tingkat stres pada subyek penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022, ditunjukkan dengan hasil *p-value* yang terdapat = 0,000.

B. Saran

Berdasarkan pada penelitian diatas, adapun saran yang dapat diberikan peneliti sebagai bahan pertimbangan untuk selanjutnya adalah :

1. Manajemen Puskesmas II Denpasar Barat

Adapun saran bagi manajemen Puskesmas II Denpasar Barat diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam melengkapi tindakan keperawatan yang sudah dilakukan sebelumnya serta dapat diterapkan sebagai pengobatan secara non farmakologis melalui intervensi yoga pranayama untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya diharapkan pada penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan rancangan penelitian *two-group pre-post test* dengan menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan tingkat stres pada subyek penelitian yang tidak diberikan perlakuan.