

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur menggunakan pendekatan *Evidence Based Nursing* (EBN) dengan PICOT melalui 4 *database* yaitu Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, *ResearchGate*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut.

1. Relasasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah karena teknik ini berfokus pada gerakan otot yang aktif sehingga *sensitifitas reseptor insulin* bekerja lebih meningkat dan dapat memengaruhi penurunan kadar glukosa dalam darah.
2. Prosedur relaksasi otot progresif berfokus pada 16 gerakan otot, dengan tujuan dapat meningkatkan kebutuhan glukosa dengan cara mengaktifkan pergerakan otot.
3. Pemberian intervensi relaksasi otot progresif dapat dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 25-30 menit
4. Karakteristik responden intervensi relaksasi otot progresif lebih di dominasi oleh lansia berusia  $\leq 50$  tahun, berjenis kelamin perempuan, tingkat Pendidikan yang rendah, dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan kajian telaah artikel ini dapat digunakan sebagai intervensi dalam melakukan terapi nonfarmakologi kepada kelompok lanjut usia sebagai upaya dalam menurunkan kadar gula penderita diabetes melitus tipe II.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menjadikan hasil telaah penelitian ini sebagai sumber tumpuan. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya agar mampu melakukan penelitian serupa dengan turun langsung ke lapangan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya lebih mengkaji kembali strategi yang dapat meningkatkan harapan pasien sehingga akan tercapainya peningkatan kualitas hidup pasien dalam pelaksanaan pemanfaatan terapi relaksasi otot progresif.