

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden penderita diabetes melitus tipe 2 yang dijadikan responden sebanyak 4 orang dengan karakteristik jenis kelamin perempuan, rentang usia 48-67 tahun dan lama menderita penyakit mulai 5 bulan sampai 1,5 tahun yang lalu.
2. Rerata tingkat kualitas tidur sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada responden I, II, III, IV adalah kualitas tidur buruk (skor >5).
3. Tingkat kualitas tidur setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada responden I dan III menunjukkan kualitas tidur baik (skor <5), sedangkan pada responden II dan IV masih menunjukkan kualitas tidur buruk (skor >5).
4. Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif terdapat perbedaan skor kualitas tidur pada keempat responden. Responden I, II, III, IV mengalami peningkatan kualitas tidur, meskipun pada responden II dan IV masih menunjukkan skor kualitas tidur yang buruk, namun tetap terdapat penurunan skor.
5. Terapi relaksasi otot progresif cukup efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada responden diabetes mellitus tipe 2.

## **B. Saran**

### 1. Institusi Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan bagi institusi program studi keperawatan Bogor dapat memanfaatkan hasil dari penelitian ini untuk menambah wawasan dan sebagai sumber bacaan mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan komunitas dan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam meningkatkan kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 menggunakan terapi komplementer yang lain.

### 2. Institusi Pelayanan/Wilayah Penelitian

Diharapkan terapi relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan sebagai penatalaksanaan non-farmakologis atau alternative terapi komplementer untuk penderita diabetes melitus khususnya tipe 2 yang mengalami kualitas tidur buruk pada masyarakat di RW 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat. Serta kerja sama dari para kader setempat yang sudah mempunyai ilmu terkait pelaksanaan intervensi ini untuk mengajarkan kepada paraarganya.

### 3. Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini perawat dapat memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat khususnya penderita diabetes melitus yang mengalami kualitas tidur buruk mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif yang memiliki manfaat untuk meningkatkan kualitas tidur sekaligus menurunkan kadar gula darah.