

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian studi kasus yang bertujuan mendeskripsikan karakteristik, serta perbandingan sebelum dan sesudah diterapkannya relaksasi autogenik dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik dari ketiga responden dengan diabetes melitus tipe II adalah berusia 25-60 tahun, serta rata-rata lama menderita diabetes melitus tipe II lebih dari 6 tahun masih banyak yang belum dapat mengontrol kadar gula didalam darahnya.
2. Tingkat dan skor stres sebelum responden mendapatkan relaksasi autogenik, Ny. A dengan skor 25 dengan tingkat (stres sedang), Ny. S dengan skor 29 dengan tingkat (stres sedang), Ny. L dengan skor 24 dengan tingkat (stres ringan).
3. Tingkat dan skor stres responden setelah mendapatkan relaksasi autogenik, Ny. A dengan skor 23 dengan tingkat (stres sedang), Ny. S dengan skor 25 dengan tingkat (stres sedang), Ny. L dengan skor 22 dengan tingkat (stres ringan).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Teknik relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi terapi non farmakologis untuk merilekskan pikiran, memberikan rasa nyaman pada tubuh, tubuh terasa ringan, tubuh terasa sejuk, denyut nadi teratur, dan napas terasa lega

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

Penelitian ini hanya dilakukan menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan menggunakan 3 responden saja, sehingga diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan responden yang lebih banyak.

### **3. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Terapi relaksasi autogenik ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengatasi masalah stres pada pasien diabetes melitus tipe 2, karena terapi tidak memerlukan alat dan bahan khusus, dan hanya memerlukan ruangan yang tenang dalam pelaksanaannya.