

BAB 5

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan senam kaki diabetik terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Sikumana Kota Kupang, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, berusia 56–60 tahun, berpendidikan SMA, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan mayoritas telah menderita diabetes selama dua tahun. Pengukuran kadar gula darah sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori gula darah tinggi (87,5%), sedangkan setelah intervensi mayoritas responden mengalami perbaikan dengan kadar gula darah normal (53,1%). Meskipun demikian, masih terdapat 40,6% responden dengan gula darah tinggi, bahkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$), dengan arah perubahan yang justru mengarah pada peningkatan kadar gula darah pada sebagian responden. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan belum memberikan efek konsisten dalam menurunkan kadar gula darah, sehingga perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik tambahan, kepatuhan konsumsi obat, dan kondisi kesehatan individu yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

1.2 Saran

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Perlu dilakukan evaluasi dan pemantauan lebih ketat terhadap intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan senam kaki diabetik, termasuk pengaturan jadwal, durasi, serta pengawasan pelaksanaannya agar efek terhadap penurunan kadar gula darah lebih optimal.

b. Bagi Pasien Diabetes Melitus

Pasien diharapkan tidak hanya mengikuti program senam dan relaksasi, tetapi juga memperhatikan pola makan, kepatuhan konsumsi obat, manajemen stres,

serta melakukan kontrol kesehatan secara rutin untuk menjaga stabilitas kadar gula darah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk menggunakan desain dengan kelompok kontrol sehingga pengaruh intervensi dapat dibandingkan secara lebih akurat. Selain itu, perlu memperpanjang durasi intervensi dan menambahkan variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik harian, dan indeks massa tubuh untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

d. Bagi Puskesmas Sikumana

Diharapkan dapat mengembangkan program edukasi berkelanjutan mengenai manajemen gaya hidup sehat bagi pasien diabetes melitus, serta menyediakan fasilitas yang lebih mendukung untuk pelaksanaan intervensi yang konsisten dan terkontrol.