

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari study Literature Review Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe 2 dapat diperoleh kesimpulan bahwa Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan kadar gula darah sewaktu. Menurunnya kadar gula darah sewaktu ini didapat dengan pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif selama 15 menit sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut. Observasi nilai kadar gula darah dilakukan sebanyak 2 kali yaitu, sebelum dan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif yang dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari berturut-turut. Relaksasi Otot Progresif akan menghambat jalur tersebut dengan cara mengaktifasi kerja saraf parasimpatis dan memanipulasi hypothalamus melalui pemusatan pemikiran untuk memperkuat postif sehingga rangsangan terhadap hypothalamus berkurang. Relaksasi Otot Progresif juga dapat mengaktifkan system syaraf parasimpatis dan menghentikan kerja saraf simpatis sehingga hormon kortisol menurun yang pada akhirnya gula darah menurun.

1. Saran

a. Bagi Peneliti

Mendapatkan informasi melalui literature review dengan judul teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kota Tasikmalaya

Dengan literature review ini dapat menjadi masukan bagi civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan sebagai wujud tri dharma Perguruan Tinggi agar lebih aplikatif dalam pembelajaran khususnya materi terapi komplementer tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan KGDS DM tipe 2 untuk menambah wawasan dalam peningkatan kualitas pendidikan.

c. Bagi Profesi Keperawatan

Literature review ini diharapkan dapat menjadikan bahan *evidenc based practice* bagi tenaga keperawatan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan fungsi perawat sebagai *educator* dalam memberikan pendidikan kesehatan Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 kepada masyarakat.

d. Bagi Puskesmas

Literature review ini diharapkan menjadikan bahan informasi tambahan dan masukan bagi petugas Puskesmas agar lebih maksimal dalam pelayanan untuk masyarakat dan menjadikan teknik relaksasi otot progresif sebagai cara untuk menurunkan KGDS pada penderita DM tipe 2 dengan menganjurkan untuk penderita DM tipe 2 melakukan secara mandiri dirumah.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Literature review ini Sebagai data dasar untuk peneliti lain yang berminat dalam menggali masalah dalam menurunkan kadar gula darah sewaktu (KGDS) atau pengaruh teknik relaksasi otot progresif.