

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Di Kota Padang Pada Tahun 2018” maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kategori tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik paling banyak berada pada tingkat kecemasan sedang
2. Kategori kecemasan responden sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik paling banyak berada pada tingkat kecemasan ringan
3. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$  yang menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di berikan relaksasi autogenik.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan keperawatan

Dapat menjadikan relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam mengatasi masalah kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II terutama pada pasien berumur 45-65 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan SMA, dan bekerja sebagai IRT. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan perawat dapat mengenal lebih dalam mengenai relaksasi autogenik melalui seminar dan sosialisasi agar dapat dipraktikkan dalam asuhan keperawatan.

2. Bagi Penderita Diabetes Mellitus

Diharapkan agar penderita Diabetes Mellitus dapat menerapkan relaksasi autogenik sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan.

3. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan *evidence based* dalam praktik keperawatan dan memperkaya sumber literature mengenai latihan autogenik sebagai terapi non farmakologi dan non invasive untuk mengatasi kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pada peneliti selanjutnya terkait Relaksasi Autogenik sebagai terapi komplementer untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi pada pasien dengan DM Tipe II dan sebaiknya dilakukan dengan memeriksa kadar gula darah.