

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dari bab sebelumnya adalah:

1. Karakteristik responden penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Juanda adalah mayoritas perempuan, masuk dalam kelompok usia lansia akhir (56-65 tahun), mendapatkan pendidikan hingga tingkat menengah (SMA/SMK), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Terdapat perubahan tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan SSBM pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dibuktikan dengan sebelum SSBM tingkat kualitas tidur masuk dalam kategori kualitas tidur buruk, sementara setelah SSBM kualitas tidur masuk dalam kategori kualitas tidur membaik. Dibuktikan dengan hasil uji statistik *wilcoxon signed rank* kualitas tidur memiliki *p-value* = 0.008.
3. Dengan teknik analisis uji *wilcoxon* dari 12 responden, menunjukkan nilai rata-rata (mean) pretest kualitas tidur adalah 1,83. Sedangkan nilai rata-rata (mean) posttest adalah 1,25. Dari hasil nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan selisih 0,58. Dari hasil tersebut variabel kualitas tidur didapatkan *P-value* <0,05 atau nilai *P-value* = 0,008

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan sebelum melakukan penelitian, dapat mengkaji sumber dan referensi yang lebih banyak dan dalam terkait terapi komplementer, terutama *slow stroke back massage*. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengolahan data sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih baik.

2. Bagi puskesmas

Diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk nantinya diimplementasikan kepada masyarakat. Dengan pendekatan terapi komplementer, diharapkan masyarakat dapat ikut serta dalam menjaga kesehatan masing-masing dan tidak tergantung dengan obat-obatan.

3. Bagi universitas

Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan universitas dapat mempertimbangkan untuk memberikan perkuliahan terkait terapi komplementer sehingga mahasiswa, terutama mahasiswa keperawatan, memiliki kemampuan untuk memberikan pelayanan kesehatan yang unik sesuai dengan bidangnya.