

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

##### **5.1.1 Gambaran karakteristik pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Ruang Elisabeth 4 RS Panti Rapih Yogyakarta**

Responden dalam studi kasus ini merupakan pasien Diabetes Melitus tipe 2 dengan usia 45 dan 57 tahun, terdiri dari satu pasien laki-laki dan satu pasien perempuan. Kedua responden telah menderita Diabetes Melitus tipe 2 selama lebih dari lima tahun dan memiliki penyakit penyerta, yaitu hiponatremi dan cholelithiasis.

##### **5.1.2 Kadar gula darah pasien Diabetes Melitus tipe 2 sebelum dilakukan relaksasi benson pada Ny Su adalah 191 mg/dl dan pada Bp Sg 160 mg/dl**

##### **5.1.3 Kadar gula darah pasien Diabetes Melitus tipe 2 setelah dilakukan relaksasi benson pada Ny Su adalah 156 mg/dl dan pada Bp Sg 131 mg/dl. Terjadi penurunan kadar gula darah puasa pada kedua pasien setelah intervensi, yaitu pada Ny. Su dari 191 mg/dl menjadi 156 mg/dl dan pada Bp. Sg dari 160 mg/dl menjadi 131 mg/dl.**

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Perawat**

Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan teknik relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan pasien Diabetes Melitus tipe 2. Perawat juga perlu memberikan edukasi dan pendampingan kepada pasien mengenai cara melakukan relaksasi Benson secara benar dan mandiri, serta memotivasi pasien untuk mempraktikkannya secara rutin guna membantu pengendalian stres dan kadar glukosa darah.

##### **5.2.2 Bagi Rumah Sakit**

Rumah sakit diharapkan dapat mendukung penerapan teknik relaksasi Benson dengan memasukkannya ke dalam standar prosedur operasional

(SPO) atau program keperawatan komplementer bagi pasien Diabetes Melitus tipe 2. Selain itu, perlu disediakan dukungan kebijakan dan pelatihan bagi perawat agar intervensi ini dapat diterapkan secara konsisten sebagai bagian dari pelayanan keperawatan holistik dan berbasis bukti.

#### 5.2.3 Bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat mempraktikkan teknik relaksasi Benson secara rutin, baik selama perawatan di rumah sakit maupun setelah pulang ke rumah, sebagai upaya pendukung pengendalian kadar gula darah. Pasien juga dianjurkan untuk tetap patuh terhadap terapi medis, pengaturan diet, dan aktivitas fisik yang dianjurkan, serta memanfaatkan teknik relaksasi sebagai strategi koping untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup.