

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nilai *ankle brachial index* (ABI) dan kadar gula darah pada lansia menunjukkan hasil analisa nilai *ankle brachial index* (ABI) sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah berada dalam PAP kategori ringan-sedang, sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah berada dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nilai *ankle brachial index* (ABI) pada lansia.

Kadar gula darah lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif rata-rata kadar gula darah adalah dalam batas normal, sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah dalam batas normal. Dalam penelitian ini ditemukan terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan nilai *ankle brachial index* (ABI) dan kadar gula darah pada lansia.

7.2. Saran

7.2.1. Bagi Petugas Kesehatan

Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan terapi alternatif maupun gerakan dalam kegiatan jasmani, sehingga dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah maupun mengatasi penyakit arteri perifer yaitu melalui pengukuran nilai *ankle brachial index* (ABI) dan manajemen kadar gula darah pada lansia.

7.2.2. Bagi Responden

Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mencegah penyakit arteri perifer yaitu melalui pengukuran nilai *ankle brachial index* (ABI) dan memperbaiki kadar gula darah sehingga dapat menghemat biaya pengobatan.

7.2.3. Bagi Masyarakat

Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu informasi dalam upaya pencegahan timbulnya penyakit arteri perifer yaitu melalui pengukuran nilai *ankle brachial index* (ABI) dan upaya pencegahan peningkatan kadar gula darah khususnya pada lansia.

7.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu pengembangan penelitian lebih lanjut tentang terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan *sampel* yang lebih besar, penelitian lanjutan dengan mencari efektifitas terapi relaksasi otot progresif menggunakan dua kelompok penelitian yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurika, D. (2015). Obat Hipoglikemik Oral (OHO). *Farmakologi Molekuler Biguanida* Volume 11 Halaman 20
- Anggraini, D., & Hidayat, W. (2014). Korelasi Kadar Gula Darah Dengan Nilai Ankle Brachial Index (ABI) Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Bukittinggi Tahun 2013 . *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiyah* Volume 8 Halaman 7.
- Anisa, F. V., & Santoso. (2014). Hipoksia Berpeluang Mencegah Kerusakan Sel Beta Pankreas Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Media Keperawatan* Volume 4 Halaman 3.
- Arifin, I. (2015). Evaluasi Kerasionalan Pengobatan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Rawat Inap Di RS Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Ilmu Farmasi dan Farmasi Klinik* Volume 3 Halaman 22.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 2*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Astuti, P. (2014). Teknik Progressive Muscle Relaxation Mempengaruhi Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Volume 7 Halaman 2.
- Awad, N. (2013). Gambaran Faktor Risiko Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poli Klinik Endokrin RSU Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Periode Mei 2011-Oktober 2011. *Junral e-Biomedik (eBM)* Volume 1 Halaman 1.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Baziad, A. (2003). *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Depok: Puspa Swara, Anggota IKAPI.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Elsevier.
- BADAN POM RI. (2015). *Pusat Informasi Obat Nasional Badan Pengawas Obat Dan Makanan*. Dipetik Juli 7, 2019, dari <http://pionas.pom.go.id>
- Chang, E., Daly, J., & Elliot, D. (2009). *Patofisiologi Aplikasi Pada Praktik Keperawatan*. Jakarta: EGC.

- Charlesworth, E. A., & Nathan, R. G. (2004). *Stress Management : A Comprehensive Guide to Wellness*. Diakses pada tanggal 27 Januari 2019, dari <https://www.amazon.com>
- Coupstead, L. E., & Banasik, J. (2014). *Pathophysiology Fifth Edition* Philadelphia . Diakses pada tanggal 30 Januari 2019, dari W.B. Saunder Company: <https://www.amazon.com>
- Darmojo, B. (2015). *Geriatric Ilmu Kesehatan Usia Lanjut Edisi Ke-5*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Desintya, D. (2012). *Sehat Dengan Secangkir Kopi*. Surabaya: Stomata.
- Dewi, E. U., & Widari, N. P. (2017). Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*, 68.
- Grenon, S. M., Gagnon, J., & Hsiang, Y. (2009). Ankle Brachial Index For Assessment Of Peripheral Arterial Disease. *The New England Journal Of Medicine* Volume 9 Halaman 13
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 9*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayati, R., Huda, M., Hayati, F., Setyorini, D., Aini, E. N., Nuari, N. A., et al. (2017). *Praktik Laboratorium Keperawatan Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hijriana, I., Suza, D. E., & Ariani, Y. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nilai Ankle Brachial Index (ABI) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Idea Nursing Journal* Volume 7 Halaman 2.
- Ilyas, E. (2013). Penatalaksanaan Terpadu Pasien Diabetes Mellitus. *Junral e-Biomedik (eBM)* Volume 18 Halaman 21. Dipetik Juli 7, 2019, dari <http://repository.unhas.ac.id>
- Indriyani, P., Supriyanto, H., & Santoso, A. (2017). Pengaruh Latihan Fisik; Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Di ilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga. *Media Ners* Volume 8 Halaman 49-99.
- Indriani, S., & Kaligis, R. (2018). *Buku Ajar Kardiovaskular Jilid 1*. Jakarta: Departemen Kardiologi & Kedokteran Vaskular Universitas Indonesia.

- Infodatin Lansia. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*. Diakses pada tanggal 27 Oktober 2018, dari Kementrian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi: <http://www.depkes.go.id>.
- International Diabetes Federation. (2017). *IDF Diabetes Atlas Eight Edition*. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2018, dari <http://diabetesatlas.org>
- Jauhari, A., & Nasution, N. (2015). *Nutrisi Dan Keperawatan*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.
- Juni, W. U. (2010). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kajikawa, M., Maruhasi, T., Iwamoto, Y., Matsumoto, T., & Hidaka, T. (2014). Borderline Ankle Brachial Index Value of 0,91-0,99 Is Associated With Endothelial Dysfunction. Diakses pada tanggal 19 Juni 2019, dari Circ J: <http://jlc.jst.go.jp>
- Muhith, A. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Muttaqin, A. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasra, J., & Sulwan. (2016). Metformine Untuk Diabetes Mellitus. *Farmakologi Molekuler Biguanida* Volume 6 Halaman 3.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuwa, M. S., Kusnanto, & Utami, S. (2018). Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery And Music. *Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery And Music* Volume 5 Halaman 27.
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Palmer, A., & Williams, B. (2007). *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi* . Diakses pada tanggal 20 Januari 2019, dari Erlangga: <https://books.google.co.id>
- Pemerintah Indonesia. (1998). *Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1998 Nomor 190*. Jakarta : Sekretariat Negara

- Perkeni. (2015). *Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe II Di Indonesia*. Diakses pada tanggal 27 Januari 2019, dari PB Perkeni: <https://pbperkeni.or.id>
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses Penyakit Edisi 6*. Jakarta: EGC.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, A. (2016). *Tetap Sehat Di Usia Lanjut*. Yogyakarta: Genius Publisher.
- Rahayu, E. S. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang. *Jurnal Kesehatan* Volume 10 Halaman 2.
- Ridho, H. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Hipertensi. *Menara Ilmu* Volume XII Halaman 4.
- Shiela, L. N. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nilai Ankle Brachial Index (ABI) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember. *Digital Repository Universitas Jember* Volume 22 Halaman 31.
- Simanjuntak, G. V., & Simamora, M. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Dan Ankle Brachial Index (ABI) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II*. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2018, dari *Idea Nursing Journal* Volume 8 Issue 1: <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id>
- Siracue, J. J., & Chaikof, E. L. (2012). The Pathogenesis of Diabetic Atherosclerosis. *Junral e-Biomedik (eBM)* Volume 17 Halaman 32.
- Siti, P. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Melitus. *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 5 Issue 1.
- Smeltzer, S. C., & Bare. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 11*. Jakarta: EGC.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC.

- Suciu, M. (2009). *The Role Of Nitric Oxide (NO) And Statins In Endothelial Dysfunction And Atherosclerosis*. Diakses pada tanggal 25 Januari 2019, dari University Of Medicine And Pharmacy: <http://www.revistafarmacia.ro>
- Sulistiyowati, A. D., & Supardi. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus. *Motorik Journal* Volume 13.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., et al. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi* . Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Tamher, S., & Heryati. (2008). *Patologi Untuk Mahasiswa Keperawatan* . Jakarta: Trans Info Media.
- Williams, L., & Wilkins. (2012). Ankle Brachial Index Quick Reference Guide For Clinicians. Diakses pada tanggal 25 Januari 2019, dari *J Wound Ostomy Continence Nurse* Volume 39 Halaman 2: <https://journals.lww.com>