

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu paling banyak berjenis kelamin perempuan, sebagian besar responden berumur $59,93 \pm 7,869$ tahun, mayoritas responden memiliki aktifitas fisik ringan, sebagian besar responden berpendidikan SD, semua responden berstatus kawin, paling banyak responden memiliki lama menderita diabetes antara $3,83 \pm 4,243$, dan separuh responden memiliki frekuensi membaca Al-Quran < 7 kali dalam 7 hari terakhir.
2. Ada perbedaan kadar glukosa darah puasa sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok (*p value* kelompok intervensi = 0,000; *p value* kelompok kontrol = 0,000).
3. Ada perbedaan selisih kadar glukosa darah puasa antar kelompok (*p value* = 0,000). Pemberian kombinasi

relaksasi Benson dan terapi murottal menurunkan kadar GDP secara signifikan pada kelompok intervensi.

4. Ada perbedaan skor stres sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok (*p value* kelompok intervensi = 0,000; *p value* kelompok kontrol= 0,000).
5. Tidak ada perbedaan selisih skor stres antar kelompok (*p value* = 0,420). Pemberian kombinasi relaksasi Benson tidak menurunkan skor stres secara signifikan pada kelompok intervensi.

B. Saran

1. Perawat

Perawat dapat menerapkan intervensi relaksasi Benson maupun terapi murottal surat Ar-Rahmaan untuk menurunkan kadar GDP dan skor stres pada pasien DM tipe 2.

2. Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian lebih dari 7 hari, agar responden dapat meresapi murottal yang didengar.

3. Pasien

Pasien sebaiknya melakukan relaksasi Benson dan terapi murotal surat Ar-Rahmaan 2 kali sehari untuk menurunkan kadar GDP dan skor stres.