

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik Responden Diabetes di Ruang Melati RSUD Batang sebagian besar responden diabetes yang menjalani terapi Natural Sound berada dalam kategori usia 36-45 tahun sebanyak 31,3%. Distribusi jenis kelamin seimbang antara laki-laki dan perempuan (masing-masing 50,0%). Tingkat pendidikan responden bervariasi, dengan mayoritas memiliki pendidikan terakhir SD dan SMA (28,1%). Sebagian besar responden masih bekerja (81,3%), menunjukkan bahwa mereka tetap memiliki aktivitas meskipun menderita diabetes.
2. Tingkat Stres Responden Diabetes Sebelum dan Sesudah Terapi Natural Sound sebelum diberikan terapi Natural Sound, sebagian besar responden diabetes mengalami tingkat stres sedang dan berat (40,6%). Hanya 18,8% responden yang memiliki tingkat stres rendah. Setelah terapi, terjadi penurunan tingkat stres, dengan responden stres berat berkurang dari 40,6% menjadi 21,9%, sementara responden stres rendah meningkat menjadi 28,1%. Hal ini menunjukkan adanya efektivitas terapi Natural Sound dalam menurunkan tingkat stres responden diabetes.
3. Pengaruh Terapi Natural Sound terhadap Tingkat Stres Responden Diabetes hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa terapi Natural Sound memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres responden diabetes ( $Z = -3.000$ ,  $p = 0.003$ ). Sebanyak 9 responden

mengalami penurunan stres, sementara tidak ada responden yang mengalami peningkatan stres. Sebagian besar responden (23 orang) memiliki tingkat stres yang tetap. Dengan demikian, terapi Natural Sound dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif dalam membantu menurunkan stres pada responden diabetes.

## B. Saran

### 1. Bagi Profesi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi tenaga kesehatan dalam menangani stres pada responden diabetes menggunakan terapi Natural Sound. Penerapan terapi ini dapat menjadi alternatif yang efektif dan non-invasif untuk membantu meningkatkan kualitas hidup responden.

### 2. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan dan layanan kesehatan dalam memahami serta menerapkan terapi Natural Sound sebagai salah satu metode manajemen stres pada responden diabetes. Institusi dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan terapi ini ke dalam program perawatan responden.

### 3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan stres pada responden diabetes dan manfaat terapi Natural Sound. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan metode ini secara

mandiri atau bersama tenaga medis untuk membantu mengurangi stres akibat penyakit kronis seperti diabetes.

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang, serta membandingkan efektivitas terapi Natural Sound dengan metode relaksasi lainnya. Selain itu, diharapkan juga dilakukan pengukuran variabel psikologis lain seperti kualitas tidur, kecemasan, atau depresi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat terapi Natural Sound pada pasien diabetes.

