

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan tingkat stres, kepatuhan diet dan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus tipe 2 usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023 yang mengacu pada tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pasien diabetes melitus tipe 2 dengan usia ≥ 45 tahun (92,9%), dilihat dari jenis kelamin sebanyak 66 responden berjenis kelamin perempuan (78,6%), dengan tingkat pendidikan sebagian besar SMA (54,8%) responden dan sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga/tidak bekerja (71,4%).
2. Mayoritas responden dengan status glukosa darah tidak terkontrol yaitu sebanyak 65 responden (77,4%).
3. Sebagian besar responden dengan tingkat stres ringan hingga sangat berat yaitu sebanyak 52 responden (62%).
4. Mayoritas responden tidak patuh dalam menjalankan diet diabetes melitus yaitu sebanyak 68 responden (81%).
5. Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 73 responden (86,9%).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan status glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara kepatuhan diet dengan status glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

6.2 Saran

1. Bagi Puskesmas

Petugas kesehatan diharapkan agar selalu memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga pasien terkait dengan penyakit diabetes melitus seperti faktor resiko yang menyebabkan status glukosa darah tidak terkontrol melalui penyuluhan, konseling dan lebih sering memotivasi pasien untuk patuh dalam menjalankan diet diabetes melitus, menghindari makanan-makanan yang dibatasi. Petugas kesehatan juga diharapkan dapat memberikan motivasi dan support kepada pasien untuk berdamai dengan penyakitnya serta bersikap positif menjalani hidup dengan kondisi diabetes melitus.

2. Bagi Pasien

Pasien diabetes melitus tipe 2 diharapkan agar mengurangi kegiatan yang dapat memicu stres yang dapat menyebabkan tidak terkontrolnya glukosa darah dan melakukan pengaturan pola makan yang sesuai/dianjurkan oleh petugas kesehatan untuk menjaga kesehatan supaya status glukosa darah dalam keadaan terkontrol. Pasien juga diharapkan untuk selalu melakukan aktivitas fisik seperti rajin berolahraga untuk menjaga keseimbangan tubuh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan variabel-variabel lain yang merupakan faktor risiko penyebab status glukosa darah tidak terkontrol baik faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti pola makan, obesitas, merokok, umur dan jenis kelamin.