

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari penelitian ini kesimpulan yang dapat diambil adalah

1. Terbentuk 7 dimensi gaya hidup yaitu level aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, minum minuman manis, merokok, interaksi sosial dan perawatan diri. Terbentuk juga 3 dimensi kualitas hidup yaitu aspek fisik, aspek mental dan aspek sosial.
2. Terbentuk instrumen gaya hidup yang terdiri dari 24 pertanyaan dengan pilihan jawaban dalam bentuk skala penilaian. Instrumen gaya hidup ini juga telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Terbentuk juga instrumen kualitas hidup yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban dalam bentuk skala penilaian. Instrumen kualitas hidup ini juga telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas.
3. Variabel interaksi sosial, perawatan diri dan pola makan berpengaruh secara langsung terhadap kualitas hidup. Sedangkan variabel aktivitas fisik dan pola tidur berpengaruh secara tidak langsung terhadap kualitas hidup.
4. Terbentuk 2 persamaan matematika yaitu pengaruh langsung variabel prediktor terhadap kualitas hidup =  $0,563 \times \text{interaksi sosial} + 0,236 \times \text{perawatan diri} + 0,236 \times \text{pola makan} + 0,504$  dan pengaruh tidak langsung variabel prediktor terhadap kualitas hidup =  $0,058 \times \text{pola tidur} - 0,063 \times \text{aktivitas fisik} + 0,504$
5. Terbentuk model struktural yang mampu dengan baik memprediksi kualitas hidup pada penderita DM tipe 2 dengan neuropati perifer. Model struktural ini terdiri dari 5 variabel endogen dan 1 variabel eksogen. Variabel endogen tersebut terdiri atas interaksi sosial, perawatan diri, pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur, sedangkan variabel eksogen adalah kualitas hidup. Selain menjadi variabel endogen, perawatan diri juga menjadi variabel mediasi yang menjadi perantara antara variabel endogen terhadap variabel eksogen.

#### **B. Saran**

1. Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Interaksi sosial merupakan variabel prediktor terkuat yang diperoleh pada penelitian. Perbaikan pada interaksi sosial akan dapat memperbaiki kualitas hidup penderita DM tipe 2 dengan neuropati perifer. Sehingga diharapkan kepada fasilitas pelayanan kesehatan

untuk dapat melakukan beberapa hal berikut:

- a. Membentuk kelompok pendukung bagi penderita yang berisikan anggota keluarga, tetangga ataupun teman dekat dari penderita. Selain itu membentuk kelompok pendukung lain yang terdiri dari sesama penderita.
- b. Melaksanakan aktivitas rutin bersama kelompok pendukung serta mempertahankan keberlangsungan aktivitas rutin tersebut.
- c. Mengadakan pertemuan rutin dan memaksimalkan kegiatan untuk berbagi pengalaman dan informasi dengan sesama penderita.
- d. Memfasilitasi pertemuan rutin berbasis internet bagi penderita seperti melalui media sosial.
- e. Memfasilitasi peran dan dukungan keluarga serta mempertahankan keberlanjutan peran dan dukungan keluarga tersebut.

Selain memperkuat pada interaksi sosial, perawatan diri juga merupakan variabel berikutnya yang penting untuk penderita DM tipe 2 dengan neuropati perifer. Ada beberapa hal yang disarankan untuk fasilitas pelayanan kesehatan, yaitu:

- a. Memaksimalkan peran *care giver* pada penderita
- b. Pelatihan perawatan diri neuropati perifer; medikasi, pengelolaan makan, pelaksanaan aktivitas fisik dan perawatan kaki, pemeriksaan glukosa darah, pemeriksaan berat badan.
- c. Pelaksanaan evaluasi secara berkala terhadap kemampuan perawatan diri; yaitu pada saat penegakan diagnosa, setiap tahun, ketika muncul komplikasi dan pada saat perubahan metode perawatan.
- d. Skrining depresi pada penderita

## 2. Penderita Diabetes Melitus

Bagi penderita diabetes melitus, untuk dapat menjalankan dengan baik upaya penanganan yang sudah ada serta dapat menjadikan interaksi sosial, perawatan diri, pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur yang optimal sebagai upaya untuk mempertahankan kualitas hidup yang baik di masa mendatang.

Perbaikan gaya hidup sangat penting untuk dilakukan penderita diabetes melitus agar komplikasi dari diabetes melitus dapat dicegah sejak dini. Perbaikan gaya hidup ini dapat

terdiri dari: Mengadakan pertemuan dengan teman setiap minggu dan secara rutin perlu dilakukan agar kualitas hidup dapat lebih baik. Melaksanakan upaya pengobatan, perawatan penyulit dan pemeriksaan secara berkala perlu diikuti penderita diabetes melitus agar kondisi penyakit dapat terkendali. Melakukan upaya penyesuaian pola makan menjadi lebih sehat baik itu porsi makannya, frekuensi makan dan jenis makanan dapat dilakukan oleh penderita diabetes melitus.

Disamping itu, penderita diabetes melitus juga dapat memperbaiki aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan yang ada. Jangan memaksakan diri diluar kemampuan karena dapat menyebabkan perburukan keadaan, terutama bagi penderita yang mengalami masalah mobilisasi. Mengatur pola tidur yang cukup juga perlu dilakukan dengan agar kondisi fisik lebih baik.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Model prediktif kualitas hidup yang dihasilkan pada penelitian ini masih menggunakan metode konvensional. Pada era saat ini, dimana informasi teknologi telah meningkat sangat pesat. Perlu dilakukan penyempurnaan pada model prediktif ini. Penyempurnaan ini dilakukan dengan menggunakan kecerdasan buatan (*artificial intelligent*) yaitu melalui *machine learning*.

Algoritma yang telah dihasilkan pada penelitian ini, dapat diuji secara berulang ulang dengan beragam data. Sehingga input data ini dapat membangun model prediksi yang lebih baik dan dapat melakukan pembelajaran sendiri pada data data yang ada.

Selain itu, kepada peneliti selanjutnya juga perlu untuk memperdalam aspek sosial budaya sebagai salah satu pembentuk gaya hidup. Gaya hidup sangat erat kaitannya dengan sosial budaya yang berlaku, sehingga akan memiliki kekhasan gaya hidup berdasarkan sosial budaya masing masing. Penelitian ini sangat banyak dipengaruhi budaya Angkola dan Mandailing dikarenakan lokasi dan responden yang terlibat berada pada wilayah tersebut. Sehingga pada budaya lain bisa jadi masih memerlukan penyesuaian.

## C. Implikasi

### 1. Implikasi praktis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kualitas hidup penderita DM tipe 2 dengan neuropati perifer.

Semakin baik interaksi sosial yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari maka akan meningkatkan peluang untuk terjadinya peningkatan kualitas hidup penderitanya. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat diimplementasikan sebagai penatalaksanaan penderita DM tipe 2 dengan neuropati perifer bersama dengan berbagai penatalaksanaan yang sudah ada selama ini.

Pembentukan kelompok pendukung bagi penderita DM tipe 2 dengan neuropati perifer dapat dilaksanakan secara terstruktur. Implementasi ini dapat dilakukan berbasis keluarga ataupun masyarakat dan dapat dijalankan secara berkelanjutan. Keterlibatan berbagai pihak dibutuhkan untuk menjalankan implementasi ini. Sehingga akan terbentuk kelompok yang benar-benar dapat menjadi solusi bagi penderita.

## 2. Implikasi teoritis

Penelitian ini telah menghasilkan model struktural yang terdiri dari variabel prediktor dan variabel kualitas hidup. Model struktural ini dapat dipahami bahwa setiap variabel prediktor dapat memprediksi kualitas hidup secara langsung dan dapat juga memprediksi kualitas hidup secara tidak langsung melalui perantara perawatan diri.

Perawatan diri menjadi komponen sentral dalam upaya peningkatan kualitas hidup. Variabel prediktor lainnya dapat diperkuat melalui perawatan diri. Peningkatan kemampuan penderita DM tipe 2 dengan neuropati perifer beserta keluarganya dalam melakukan perawatan diri akan dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Hasil penelitian ini dapat menjadi metode penatalaksanaan baru yang memperkuat konsep perawatan diri yang selama ini diketahui. Dimana perawatan diri itu sendiri pada dasarnya bertujuan agar seseorang dapat memenuhi kebutuhan diri sendiri secara mandiri. Dengan adanya hasil penelitian ini, maka kita dapat lebih memahami bahwa perawatan diri dapat pula memperkuat komponen lain seperti interaksi sosial, pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur. Penguatan pada komponen tersebut akan meningkatkan kualitas hidup pada penderitanya.