

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan tingkat pengetahuan dan self-management dengan tingkat stress pasien diabetes melitus tipe II usia dewasa di RSUP Dr. M. Djamil, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir setengah pasien diabetes melitus tipe II usia dewasa memiliki tingkat pengetahuan sedang.
2. Sebagian besar pasien diabetes melitus tipe II usia dewasa memiliki *self-management* yang buruk.
3. Sebagian besar responden pasien diabetes melitus tipe II usia dewasa memiliki tingkat stress yang sedang
4. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat stress pasien diabetes melitus tipe II usia dewasa di RSUP Dr. M. Djamil.
5. Terdapat hubungan antara sel-management dengan tingkat stress pasien diabetes melitus tipe II usia dewasa di RSUP Dr. M. Djamil.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat meningkatkan program edukasi intensif yang berkelanjutan mengenai diet DM, seperti metode piring, edukasi pemilihan menu makanan dan porsi

makan. Selain itu, menyediakan layanan konseling gizi dan program pendampingan dari tenaga kesehatan yang dapat membantu pasien dalam merencanakan menu harian sesuai dengan kebutuhan mereka sehingga ketika menjalani diet tidak mengalami stress. Serta, memberikan edukasi pentingnya diet DM dan cara pengelolaan stress dapat dilakukan dengan sesi konseling. Sehingga diharapkan pasien diabetes tidak meningkat, pasien dapat mengontrol gula darah secara rutin, dan mencegah terjadi komplikasi yang ditimbulkan baik jangka panjang maupun jangka pendek yang ditimbulkan dari penyakit diabetes melitus.

2. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden untuk memanfaatkan layanan konseling gizi yang disediakan fasilitas kesehatan, merencanakan jadwal dan menu makan, melakukan olahraga secara teratur seperti jalan kaki, bersepeda atau senam ringan, serta meningkatkan pengetahuan tentang diabetes dan pengelolaannya dari sumber informasi terpercaya. Selain itu, dapat memanfaatkan program konseling dari layanan kesehatan dan teknologi seperti aplikasi kesehatan untuk memonitor pola makan, aktivitas fisik dan tingkat stress untuk membantu dalam manajemen diri yang lebih baik. Selain itu, dapat dijadikan bahan informasi tentang pentingnya melakukan pengobatan pada pelayanan kesehatan yang sesuai untuk meningkatkan kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian secara lebih mendalam mengenai faktor lain yang dapat menyebabkan stress pada pasien diabetes tipe II, seperti faktor lama menderita, dukungan keluarga, dan efikasi diri atau mengenai intervensi yang dapat meningkatkan *self management* diabetes ataupun pengetahuan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti terkait intervensi yang dapat membantu pasien DM dalam mengelola stress dan kepatuhan diet, seperti aplikasi mobile khusus untuk manajemen diet atau program pelatihan digital.

