

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait hubungan tingkat stres, kualitas tidur, dan pola makan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (53,3%) dan sebagian besar pasien berusia 56 – 65 tahun (30%). Sebagian besar pasien tidak bekerja/pensiunan/IRT (63,3%) dan pendidikan terakhir yaitu SMA/SMK/MA (35%). Sebagian besar pasien menderita diabetes melitus selama 1 – 5 tahun (40%) dan mayoritas pasien tidak memiliki riwayat keluarga dengan diabetes melitus (63,3%). Komplikasi yang paling banyak diderita pasien adalah retinopati diabetik (31,7%) dan sebagian besar terapi yang dilakukan pasien yaitu obat oral (76,6%).
2. Distribusi frekuensi kadar gula darah, sebagian besar pasien memiliki kadar gula darah HbA1C tidak terkontrol (75%).
3. Distribusi frekuensi tingkat stres, sebagian besar pasien mengalami tidak stres/stres ringan (70%).
4. Distribusi frekuensi kualitas tidur, sebagian besar pasien memiliki kualitas tidur buruk (68,3%).
5. Distribusi frekuensi pola makan, sebagian besar pasien memiliki pola makan tidak baik (91,7%).

6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kadar gula darah dengan nilai $p\text{-value} = 0,728$.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kadar gula darah dengan nilai $p\text{-value} = 0,010$.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kadar gula darah dengan nilai $p\text{-value} = 0,012$.

6.2 Saran

Setiap tahapan dalam proses penelitian ini memberikan beberapa saran yang dapat bermanfaat, antara lain:

1. Bagi pasien

Pasien diabetes melitus tipe 2 disarankan aktif dalam mengelola kesehatannya, termasuk menjaga pola makan sehat dengan memilih makanan rendah indeks glikemik seperti sayur-sayuran, kacang-kacanga, buah (alpukat, apel, pir, jeruk), nasi merah, dan ubi jalar ; mengatur porsi; dan makan teratur. Kualitas tidur juga perlu diperhatikan dengan menjaga rutinitas tidur yang baik dengan durasi tidur 7 – 8 jam setiap hari. Selain itu, manajemen stres melalui relaksasi penting untuk mencegah lonjakan gula darah. Upaya ini, didukung kepatuhan terhadap terapi, dapat membantu mengontrol kadar glukosa dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, dan ahli gizi memiliki peran penting dalam mendukung pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Edukasi mengenai manajemen stres, pola makan dan kualitas tidur sebaiknya menjadi bagian dari setiap sesi konsultasi pasien. Edukasi tidak hanya berupa informasi dasar, tetapi juga dapat disampaikan melalui alat bantu visual dan konseling gizi yang