

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden di Puskesmas Sungai dareh sebagian besar berada pada kelompok umur 51-60 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, sebagian berpendidikan SMA/Diploma/Sarjana, sebagian bekerja sebagai IRT, dengan lama menderita DM berada pada kategori 6-10 tahun, sebagian besar responden memiliki keluarga dengan riwayat DM dan sebagian besar responden tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan.
2. Penelitian tentang faktor intrapersonal sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang, sebagian besar memiliki *diabetes distress* berat, sebagian besar memiliki *self efficacy* sangat rendah, sebagian besar memiliki *self empowerment* dengan kategori negatif dan sebagian besar memiliki *self management* yang kurang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *self management*
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *diabetes distress* dengan *self management*
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *self management*
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self empowerment* dengan *self management*

7. Faktor paling dominan yang berhubungan dengan *self management* adalah *diabetes distress*

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan skrining *diabetes distress* secara rutin dalam pelayanan penderita DM menggunakan kuesioner *diabetes distress scale* (DDS-17) yang telah digunakan dalam penelitian ini. Skrining ini dapat dilakukan pada saat pasien melakukan kunjungan kontrol bulanan atau triwulan di program penyakit tidak menular (PTM). Melalui penggunaan (DDS-17) tenaga kesehatan dapat mendeteksi lebih dini pasien yang mengalami *distress* sedang maupun berat sehingga dapat memberikan intervensi yang tepat sesuai tingkat *distress*. Selain itu penting bagi puskesmas untuk memasukkan penilaian *diabetes distress* ke dalam SOP pelayanan pasien DM dan memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan khususnya perawat agar mampu melakukan skrining dan intervensi psikososial dasar. Bagi pasien yang mengalami *diabetes distress* sedang disarankan untuk aktif mengikuti kegiatan kelas edukasi diabetes dan kelompok dukungan sebaya yang diselenggarakan oleh Puskesmas guna meningkatkan pengetahuan, keyakinan diri, serta kemampuan dalam mengelola penyakit. Pasien juga dianjurkan untuk menerapkan strategi koping positif, seperti olahraga teratur, relaksasi, dan aktivitas spiritual untuk menurunkan stres. Sedangkan bagi pasien dengan *distress berat*, perlu dilakukan pendampingan intensif dan rujukan kepada tenaga

profesional, seperti psikolog atau konselor, serta melibatkan keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan motivasi dalam menjalani pengobatan

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan menjadi sumber referensi tambahan yang bermanfaat khususnya bagi mahasiswa keperawatan serta dapat dijadikan sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya tentang faktor intrapersonal yang berhubungan dengan *self management*

3. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain seperti interpersonal, organisasi, komunitas dan kebijakan publik sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang *self management* pada penderita DM
- b. Agar peneliti selanjutnya menggunakan pendekatan *mixed methods* (kualitatif dan kuantitatif) sehingga dapat menggali lebih dalam pengalaman penderita dalam menghadapi *diabetes distress* dan *self efficacy*.