

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait pola makan, aktivitas fisik, dan *self-efficacy* pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2026 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (75,5%) dan berada pada kelompok usia lansia akhir 56–65 tahun (52,1%). Sebagian besar responden tidak bekerja/pensiunan/IRT (77,7%) dan memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA/SMK/MA (39,4%). Sebagian besar responden telah menderita DM selama 1–5 tahun (40,4%) dan menjalani terapi obat oral (64,9%). Mayoritas responden tidak memiliki riwayat diabetes melitus dalam keluarga (54,3%). Sebagian besar responden memiliki riwayat komplikasi dan/atau penyakit penyerta (68,1%).
2. Distribusi frekuensi status pengendalian kadar glukosa darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status pengendalian kadar glukosa darah tidak terkontrol (62,8%).
3. Distribusi frekuensi pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik (75,5%).
4. Distribusi frekuensi aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik tidak baik (56,4%).

5. Distribusi frekuensi *self-efficacy* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* yang baik (55,3%).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status pengendalian kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value}=0,000$.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status pengendalian kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value}=0,000$.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara *self-efficacy* dengan status pengendalian kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value}=0,027$.

6.2 Saran

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

1. Bagi Pasien

Pasien DM tipe 2 disarankan menerapkan pola makan sesuai prinsip 3J, melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai kemampuan, serta meningkatkan *self-efficacy* dalam mengelola penyakit. Selain itu, pasien diharapkan mematuhi pengobatan, melakukan pemantauan kadar glukosa darah secara berkala, dan berkonsultasi secara rutin dengan tenaga kesehatan agar status pengendalian kadar glukosa darah dapat tercapai dan dipertahankan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan edukasi dan pendampingan kepada pasien DM tipe 2 melalui konseling gizi mengenai penerapan prinsip 3J, edukasi aktivitas fisik sesuai kondisi pasien, serta upaya peningkatan *self-efficacy* melalui pemberian motivasi, penetapan target pengelolaan diabetes, dan pemantauan perkembangan pasien secara berkala untuk meningkatkan kepatuhan dalam pengelolaan diabetes.

3. Bagi Puskesmas Belimbing

Puskesmas Belimbing diharapkan mengoptimalkan pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) melalui edukasi mengenai pola makan sesuai prinsip 3J, penyelenggaraan senam diabetes atau aktivitas fisik secara rutin, serta kelas edukasi diabetes yang mendukung peningkatan *self-efficacy* pasien. Selain itu, pemantauan kadar glukosa darah secara berkala perlu dilakukan sebagai bagian dari evaluasi pengelolaan diabetes.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian *longitudinal* atau kohort serta mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status pengendalian kadar glukosa darah sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status pengendalian kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2.