

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Simpulan

- 6.1.1 Status gizi partisipan berdasarkan IMT berada pada kategori overweight dan terdapat penurunan kontrol glikemik dengan nilai HbA1C berada pada kategori baik dan sedang.
- 6.1.2 Tujuan utama mengikuti edukasi adalah keinginan untuk mempertahankan hidup sehat melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku.
- 6.1.3 Perilaku kesehatan dalam bentuk manajemen diri yang dilihat dari penelitian ini mencakup pengaturan diet, aktivitas fisik, dan pengobatan. Dari ketiga hal tersebut, pengaturan diet yang harus mendapatkan perhatian khusus terkait prinsip 3 J pada pasien DM (tepat jenis, tepat jumlah dan tepat jadwal). Sebagian besar partisipan belum mengikuti kaidah diet yang tepat, seperti jenis makanan yang setiap kali makan hanya mengonsumsi sayuran. Partisipan juga banyak melewati jam makan dengan alasan kesibukan dan kebiasaan, serta jumlah makanan yang hanya dikira-kira porsi nya.
- 6.1.4 Dikaitkan dengan teori Kar, penelitian ini telah menjawab 5 (lima) komponen yang ada. Penelitian ini menghasilkan sebuah kategori inti yaitu perubahan perilaku kesehatan yang didukung oleh adanya keinginan untuk sehat dan menerapkan pola hidup sehat, dukungan sosial dan ketersediaan akses terhadap informasi serta

kemampuan menentukan dan mengambil keputusan (autonomi). Selain adanya kebermanfaatan buat diri sendiri yaitu keinginan untuk sehat dan ketakutan akan resiko komplikasi, terdapat juga “sesuatu yang baru “ yaitu adanya kebermanfaatan terhadap orang lain yaitu keinginan membantu orang lain dan rasa kebersamaan.

6.1.5 Pemberian edukasi InGDEP yang didapatkan sangat dirasakan manfaatnya pada semua partisipan dalam melakukan manajemen diri yang optimal sehingga diharapkan keberlanjutannya

## 6.2. Saran

