

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa, karakteristik responden dari 8 artikel ilmiah yang ditelaah rata-rata berusia 40-60 tahun dengan responden penderita DM Tipe 2 yang dominan yaitu berjenis kelamin perempuan. Penderita DM Tipe 2 sebagian besar mengalami tekanan psikologis seperti stress, kecemasan hingga depresi akibat dari beberapa faktor antara lain beban penyakit yang lebih tinggi dan lamanya menderita DM Tipe 2, kurangnya dukungan sosial, kesulitan mengubah pola hidup yang tidak sehat, hingga karena adanya komplikasi jangka panjang.

Dari hasil telaah ini, peneliti juga menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penerapan *self management* terhadap tingkat stress pada penderita diabetes mellitus tipe 2 terutama pada tingkat stress sedang, karena semakin rendah penerapan *self management* nya maka semakin tinggi distress diabetes yang dialami pasien. Beberapa intervensi dalam penerapan *self management* yang paling efektif adalah pengaturan pola makan. Penderita DM Tipe 2 diberikan pendidikan kesehatan dan pedoman dalam perawatan diri untuk mengubah pola hidupnya, sehingga mereka dapat mengontrol kadar glukosa darah dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil tinjauan literature ini, peneliti mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi Perawat

Disarankan agar dalam memberikan pelayanan perawat dapat menggabungkan kegiatan kesehatan mental dan kesehatan fisik seperti edukasi tentang *self management* : pengaturan pola makan sebagai penatalaksanaan agar mengurangi resiko stress pada penderita.

2. Bagi Universitas

Hasil *Literature Review* ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan tambahan referensi di perpustakaan sebagai sarana untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan wawasan di bidang keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penunjang *literature review* untuk penelitian lebih lanjut. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menelaah kembali secara rinci mengenai efektivitas masing-masing kegiatan *self management* berdasarkan lima pilar.