

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini berisi mengenai kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada lansia penderita diabetes di poli penyakit dalam RS Aisyiyah Tulangan Sidoarjo.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian “Hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada lansia penderita diabetes di poli penyakit dalam RS Aisyiyah Tulangan Sidoarjo” dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada lansia penderita diabetes di poli penyakit dalam RS Aisyiyah Tulangan Sidoarjo. Dari hasil analisis data dengan uji statistik *spearman's rho* menunjukkan nilai $\rho = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $\rho \text{ value} < \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga. Nilai $r = -0,610$ yang artinya hubungan antar variabel bernilai negative dan memiliki makna yang kuat (strong). Hal ini bermakna *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) yang semakin meningkat (baik) cenderung diikuti tingkat stress dalam menjalani diet yang menurun (ringan), begitupun sebaliknya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan setelah diadakannya penelitian ini responden dapat rutin memantau dan mengevaluasi pola makan serta tingkat gula darah. Terapkan teknik manajemen stres seperti meditasi atau olahraga untuk membantu menjaga stabilitas emosional dan kontrol gula darah. Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk merencanakan diet yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan, sehingga dapat meningkatkan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dan mengurangi tingkat stress dalam menjalani diet diabetes.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan pendekatan yang holistik dan personal dalam edukasi serta dukungan. Penting untuk menyediakan informasi yang jelas dan terstruktur mengenai manajemen diet yang tepat, serta mengembangkan rencana perawatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selain itu, menggunakan berbagai media pendidikan seperti leaflet, video edukatif, atau aplikasi digital dapat membantu memperjelas informasi dan memfasilitasi pemantauan mandiri oleh pasien terkait diet dan gula darah mereka. Fasilitasi kelompok dukungan atau program edukasi yang melibatkan pasien dan keluarga juga penting untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dan mengurangi tingkat stress. Dukungan

emosional dan penguatan motivasi juga krusial untuk membantu pasien menjaga konsistensi dalam mengikuti rencana diet mereka..

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan lagi penelitian ini dengan mempertimbangkan pendekatan longitudinal yang memungkinkan pengamatan jangka panjang terhadap perubahan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dan tingkat stress pada populasi diabetes. Kolaborasi dengan ahli gizi dapat meningkatkan pemahaman terkait pengaruh gaya hidup dan rekomendasi diet yang lebih tepat. Selain itu, menggali lebih dalam terkait faktor-faktor seperti hasil cek kadar HbA1c, aspek psikososial, dukungan sosial, dan karakteristik individu seperti tingkat aktivitas fisik, juga sangat disarankan. Metode penelitian inklusif, seperti penggunaan wawancara mendalam dan pengamatan langsung, dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman individu dalam mengelola diabetes. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar yang lebih kuat untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan DSMB, mengurangi tingkat stress, dan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes.