

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan diabetes distress dengan *self care* pada lansia diabetes melitus di puskesmas ngoro, dapat disimpulkan bahwa.

1. Sebagian besar lansia diabetes melitus di Puskesmas Ngoro mengalami diabetes distress kategori sedang, yaitu sebanyak 24 responden (46,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah lansia masih mengalami tekanan emosional dalam mengelola diabetes melitus yang dideritanya
2. Sebagian besar lansia diabetes melitus di Puskesmas Ngoro memiliki *self care* kategori baik, yaitu sebanyak 36 responden (69,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia telah mampu melakukan perawatan diri yang meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kadar glukosa darah, kepatuhan pengobatan, dan perawatan kaki secara cukup baik.
3. Terdapat hubungan signifikan antara diabetes distress dengan *self care* pada lansia diabetes melitus di Puskesmas Ngoro. Uji statistik Spearman Rho menunjukkan nilai $p = 0,001 (< 0,05)$ dengan koefisien korelasi $r = 0,448$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan dengan kekuatan sedang, di mana semakin berat tingkat diabetes distress yang dialami lansia maka semakin kurang baik *self care* yang dilakukan.

5.2 Saran

1) Bagi Lansia

Diharapkan bagi lansia yang mengalami diabetes mellitus dapat meningkatkan perawatan diri (*self care*) secara rutin selama menjalani pengobatan dengan mengikuti kegiatan edukasi kesehatan yang diadakan oleh tenaga kesehatan atau Puskesmas. Dalam kegiatan tersebut responden diharapkan aktif mempelajari pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, serta pemeriksaan gula darah secara berkala sehingga dapat membantu mengurangi diabetes distress dan meningkatkan kualitas kesehatan.

2) Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan tidak hanya memberikan pengobatan medis, tetapi juga melakukan pendampingan psikologis kepada pasien diabetes mellitus lanjut usia dengan menyediakan edukasi kesehatan secara berkala mengenai manajemen diabetes dan pengelolaan stres. Selain itu tenaga kesehatan dapat memfasilitasi kegiatan konseling atau support group bagi pasien diabetes mellitus di Puskesmas guna membantu pasien berbagi pengalaman dan meningkatkan kemampuan self care dalam kehidupan sehari-hari.

3) Bagi Puskesmas

Diharapkan Puskesmas dapat meningkatkan program pelayanan kesehatan khususnya kegiatan Prolanis bagi pasien diabetes mellitus lanjut usia dengan mengadakan pemeriksaan rutin, senam diabetes,

edukasi *self care*, dan konseling kesehatan secara terjadwal. Kegiatan tersebut diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat diabetes distress serta meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan *self care*.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi diabetes distress dan *self care* pada pasien diabetes mellitus lanjut usia dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam, sehingga diperoleh informasi yang lebih luas dan mendalam mengenai kondisi pasien diabetes mellitus.

