

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan representasi *self-management* pada 92 penderita diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Poli Umum Puskesmas Cemengkalang Kota Sidoarjo, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu karakteristik penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Cemengkalang mayoritas berada pada kelompok usia dewasa akhir hingga lansia awal (60-69 tahun) Mayoritas penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Cemengkalang berada pada kelompok usia lansia muda (60-69 tahun) yaitu sebanyak 32 responden (39,02%), didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebesar 54 responden (58,7%), memiliki latar belakang tingkat pendidikan SMA/Sederajat sebanyak 51 responden (50,00%), epresentasi pengaturan pola makan (diet): sebagian besar penderita berada dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 39 responden (42,39%), representasi aktivitas fisik yaitu mayoritas penderita berada dalam kategori kurang yaitu sebanyak 45 responden (48,91%). Representasi Kepatuhan Pengobatan (Medikasi): pengelolaan mandiri dalam konsumsi obat-obatan anti-hiperglikemia berada pada kategori cukup dengan jumlah 42 responden (45,65%), Representasi Pemantauan Gula Darah pemantauan kadar glukosa darah mandiri berada pada kategori baik yaitu sebanyak 38 responden (41,30%).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, peneliti merumuskan beberapa saran aplikatif yang diharapkan dapat memberikan manfaat praktis maupun teoritis bagi berbagai pihak terkait:

1. Bagi Tempat Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Cemengkalang / Puskesmas Urangagung Sidoarjo)

Diharapkan tenaga kesehatan di poli umum maupun penanggung jawab program penyakit tidak menular (PTM) dapat merancang metode edukasi yang lebih aplikatif mengenai variasi menu diet diabetes sehat guna meningkatkan kepatuhan pola makan penderita dari kategori cukup menuju kategori baik. Mengingat aspek aktivitas fisik penderita bernilai sangat rendah (50% kurang), disarankan bagi puskesmas untuk mengaktifkan kembali kelompok senam diabetes terstruktur mingguan di tingkat RW/Desa

binaan, serta memberikan konseling modifikasi aktivitas fisik yang aman bagi lansia berisiko. Mempertahankan dan meningkatkan kualitas pelayanan Posyandu Lansia bulanan dengan skrining berkala pencegahan neuropati perifer pada kaki penderita melalui metode penilaian yang sederhana

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan profesi keperawatan dapat menjadikan data representasi aspek self-management ini sebagai dasar penulisan rencana asuhan keperawatan komunitas, khususnya dalam menegakkan diagnosis keperawatan defisit pengetahuan atau manajemen kesehatan tidak efektif pada agregat penderita diabetes mellitus. Perawat dapat mengoptimalkan peran sebagai edukator dan motivator melalui program pendampingan home-care berkelanjutan untuk memantau implementasi nyata perawatan kaki dan kepatuhan minum obat penderita langsung di lingkungan rumah.

3. Bagi Penderita Diabetes Mellitus dan Keluarga (Responden)

Penderita diharapkan dapat mempertahankan motivasi intrinsik dan efikasi diri yang sudah baik dalam hal kepatuhan terapi obat dan perawatan kaki, serta secara perlahan mulai mendisiplinkan diri untuk melakukan olahraga ringan di rumah. Bagi anggota keluarga, disarankan untuk memberikan dukungan keluarga yang optimal, baik dalam bentuk dukungan instrumental (menyediakan makanan rendah gula, mengingatkan jadwal obat) maupun dukungan emosional, karena keterlibatan keluarga terbukti meningkatkan konsistensi perilaku perawatan mandiri pasien.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas desain penelitian ini menjadi analitik atau eksperimental, misalnya dengan meneliti "Pengaruh Diabetes Self-Management Education (DSME) berbasis dukungan keluarga terhadap stabilitas kadar glukosa darah atau pencegahan risiko komplikasi neuropati kronis". Disarankan pula untuk menggunakan metode triangulasi data (kombinasi kuantitatif kuesioner dan kualitatif wawancara mendalam/FGD) serta instrumen penilaian klinis langsung seperti uji sensitivitas monofilamen pada kaki penderita, agar gambaran perilaku perawatan mandiri pasien dapat terpotret secara objektif dan lebih komprehensif.