

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 50 orang responden yang menderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Depok, Sleman Yogyakarta maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Karakteristik demografi responden menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berusia lanjut > 60 tahun yaitu (64,0%), dan sebagian besar berjenis kelamin Perempuan (64,0%). Pendidikan terakhir responden separuhnya adalah SMA (50,0%), responden dengan status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (50,0%). Separuh responden telah menderita diabetes tipe 2 lebih dari 10 tahun (50,0%). Sebagian besar menerima terapi oral (88,0%), dan (60,0%) responden mengalami komplikasi.
- 5.1.2 Skor distress diabetes pada responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami distress ringan hingga sedang, dengan rata-rata skor 30,12 dari maksimal 102. Nilai ini mencerminkan adanya tekanan psikologis dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2, meskipun belum mencapai skor berat.
- 5.1.3 Sebagian besar pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Depok 2 Yogyakarta dalam 3 bulan terakhir memiliki kadar HbA1c di atas nilai normal ($\geq 6,5\%$), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden belum mencapai target pengendalian glikemik.
- 5.1.4 Hasil uji korelasi statistik dengan Uji spearman Rank dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara distress diabetes dengan kadar HbA1c pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Depok 2 Yogyakarta. Dengan arah korelasi yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat distress maka semakin tinggi kadar HbA1c.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kondisi psikologis pasien diabetes melitus tipe 2, terutama dalam hal distres diabetes, dengan cara melakukan skrining berkala dan memberikan edukasi serta dukungan emosional. Intervensi psikososial atau konseling sederhana dapat dipertimbangkan untuk membantu menurunkan tingkat distres dan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan.

5.2.2 Bagi Puskesmas Depok 2 Yogyakarta

Disarankan untuk mengintegrasikan aspek psikologis dalam program Prolanis, misalnya melalui penyuluhan tentang manajemen stres, kelompok yang bisa saling memberikan dukungan, atau pelatihan relaksasi serta mengadakan kegiatan yang memungkinkan peserta menyalurkan hobi sebagai bentuk pengalihan terhadap stres yang dialami. Langkah ini dapat membantu memperbaiki kontrol glikemik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

5.2.3 Bagi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Diharapkan dapat lebih proaktif dalam menjaga kondisi psikologis dan mengikuti anjuran pengobatan secara konsisten. Pasien juga disarankan untuk mengikuti kegiatan Prolanis secara rutin dan terbuka dalam mengungkapkan keluhan, baik fisik maupun emosional, kepada tenaga kesehatan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan desain longitudinal atau intervensi untuk mengevaluasi dampak penurunan distres diabetes terhadap kadar HbA1c secara lebih mendalam. Selain itu, dapat ditambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, kepatuhan minum obat, atau kualitas hidup agar hasil penelitian lebih komprehensif.