

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Responden penelitian ini sebagian besar berada pada kelompok usia *young-old age*, hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan, dengan hampir setengahnya berjenjang pendidikan menengah ke bawah dan hampir seluruhnya tidak bekerja. Sebagian besar responden telah menderita DM Tipe 2 pada rentang waktu menengah, hampir seluruh responden mengonsumsi obat antidiabetes oral, serta hampir setengahnya memiliki kendali glikemik yang belum optimal. Responden tanpa riwayat keluarga dengan DM sebagian besar, disertai hampir setengah responden memiliki komorbiditas hipertensi atau tanpa komorbiditas, serta sebagian besar tergolong obesitas.
- 5.1.2 Perilaku pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 sebelum pemberian edukasi gaya hidup pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berada pada tingkat yang relatif setara antara kedua kelompok.
- 5.1.3 Perilaku pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 setelah pemberian edukasi gaya hidup mengalami peningkatan pada kedua kelompok, dengan besar peningkatan yang lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan perilaku pengelolaan diri yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi gaya hidup pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik.
- 5.1.5 Edukasi gaya hidup berbasis booklet terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan skor perilaku pengelolaan diri pada kelompok intervensi secara bermakna. Namun, hasil uji *Independent T-test* menunjukkan bahwa peningkatan skor kelompok intervensi tidak berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, pengaruh edukasi gaya hidup berbasis booklet belum terbukti secara statistik lebih unggul dibandingkan kondisi tanpa edukasi terstruktur dalam memperbaiki perilaku pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Depok 3 Sleman, sehingga hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini ditolak.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

5.2.1.1 Bagi pengembangan ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa pemberian edukasi gaya hidup berbasis booklet secara mandiri belum cukup efektif untuk mengubah perilaku pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 dalam jangka pendek. Oleh karena itu, pengembangan yang akan dilakukan perlu menekankan kombinasi antara media edukasi dengan metode pemantauan langsung yang berkelanjutan.

5.2.1.2 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan atau memodifikasi intervensi edukasi di tingkat pelayanan kesehatan primer (Puskesmas) disarankan untuk:

- a. Memperpanjang durasi intervensi dan pemantauan sesuai prinsip pembentukan kebiasaan.
- b. Mengembangkan metode penguatan yang lebih interaktif dan berfrekuensi tinggi.
- c. Melakukan uji validitas empiris dan uji reliabilitas pada instrumen pengukuran sebelum pengumpulan data.
- d. Melibatkan anggota keluarga atau *caregiver* secara aktif dalam sesi edukasi.

5.2.2 Saran Praktis

5.2.2.1 Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Depok 3 Sleman

Tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan edukasi enam pilar pengobatan gaya hidup secara terstruktur ke dalam program penatalaksanaan rutin pasien DM Tipe 2 (seperti kegiatan Prolanis atau edukasi berkala). Edukasi melalui booklet hendaknya tidak diberikan sebagai media mandiri lepas, melainkan disertai dengan konseling tatap muka dan evaluasi perilaku secara periodik.

5.2.2.2 Bagi pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Pasien diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kedisiplinan dalam menerapkan enam pilar gaya hidup sehat secara mandiri dan konsisten. Penerapan gaya hidup sehat yang berkelanjutan sangat penting untuk membantu mengontrol kadar gula darah, meminimalkan risiko

komplikasi jangka panjang, serta membuka peluang untuk mencapai remisi diabetes.