

## BAB 6

### SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menjabarkan mengenai kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang analisis faktor personal yang memengaruhi hambatan diet pada pasien DM tipe 2.

#### 6.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian “Analisis Faktor yang Memengaruhi Hambatan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Usia dengan hambatan diet DM tipe 2 memiliki hubungan satu sama lain. (usia yang semakin bertambah menyebabkan hambatan diet yang dirasakan rendah, hal ini dikarenakan keinginan makan dan rasa lapar berkurang. Faktor-faktor yang mendukung diantaranya kegiatan program pengelolaan penyakit kronis (PROLANIS) yang dapat menunjang terjadinya terlaksananya program diet yang baik sehingga hambatan diet rendah, faktor stress dan juga lama sakit).
2. *Self-esteem* dengan hambatan diet DM tipe 2 tidak memiliki hubungan satu sama lain. (Responden yang memiliki *self-esteem* yang tinggi atau cukup tidak selalu memiliki persepsi dan perilaku yang baik seperti merasa dirinya kurang menarik, lebih banyak kekurangan, tidak bahagia dengan hidup yang dijalani, tidak percaya diri, merasa tidak memiliki kemampuan bahkan memiliki keinginan untuk menjadi orang lain. Hal-hal diatas dapat memengaruhi bahwa seseorang dengan *self-esteem* yang baik maupun cukup tidak dapat menentukan tinggi rendahnya hambatan diet).
3. Motivasi diri dengan hambatan diet DM tipe 2 tidak memiliki hubungan satu sama lain. (Motivasi diri yang tinggi tidak selalu memiliki hambatan diet

yang rendah, namun bisa memiliki hambatan diet yang tinggi begitu juga dengan sebaliknya. beberapa faktor penunjang yang menyebabkan tidak ada keterkaitan satu sama lain diantaranya, pengalaman, persepsi, dan stress. seseorang mempunyai motivasi diri yang baik maupun cukup tidak selalu memiliki hambatan diet yang rendah. Hal ini dikarenakan ada keinginan yang kuat dalam melakukannya namun dalam pelaksanaannya terkadang masih belum bisa).

4. Tingkat pendidikan dengan hambatan diet DM tipe 2 tidak memiliki hubungan satu sama lain. (Seseorang dengan pendidikan tinggi atau menengah belum tentu memiliki hambatan diet yang tinggi, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang dengan pendidikan apapun baik tidak sekolah, pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi dapat memiliki hambatan diet yang tinggi dan juga rendah. Faktor pekerjaan juga dapat menunjang terjadinya hal tersebut).

## **6.2 Saran**

1. Bagi perawat puskesmas

Diharapkan perawat puskesmas memberikan edukasi kepada klien dan keluarga klien terkait manajemen diet menggunakan media edukasi seperti leaflet, booklet ataupun media sosial yang di dalamnya berisikan informasi tentang tata cara diet yang tepat, nilai glukosa darah, serta faktor pendukung kepatuhan diet seperti dukungan keluarga, keyakinan, karakter pribadi individu dan kebiasaan dalam makan makanan yang sehat.

## 2. Dinas Kesehatan Kota Surabaya

Hasil penelitian diharapkan dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan dalam pengambilan keputusan untuk pengembangan program kebijakan kesehatan seperti memfasilitasi segala hal yang dibutuhkan pihak puskesmas dalam mengedukasi klien mengenai diabetes melitus khususnya terkait manajemen diet DM tipe II.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya sebaiknya memperluas penelitian dalam segi faktor-faktor personal lain yang dapat memengaruhi hambatan diet klien DM tipe 2 dilihat dari komponen teori *Health Promotion Model* (HPM) dan sebaiknya menggunakan studi kualitatif supaya hasilnya dapat mencangkup hambatan-hambatan diet apa saja yang masih dirasakan oleh responden serta mengetahui faktor-faktor lain yang dapat memengaruhinya atau studi observasi langsung mengenai pola makan sehari-hari responden untuk mengetahui keadaan yang sesungguhnya mengenai diet yang dilaksanakan oleh responden. Diharapkan untuk pemilihan tempat penelitian didasarkan pada kondisi masyarakat dan kondisi sarana pelayanan atau program puskesmas yang belum mendukung proses peningkatan kesehatan terkhusus pada kasus DM.