

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang telah diperoleh serta hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden penderita DM didesa Brangkal Wedi Klaten sebagian besar berusia lansia awal dengan rentang 46-55 tahun. Lebih dari setengah jenis kelamin responden adalah perempuan. Tingkat pendidikan responden paling banyak adalah SLTA/ sederajat serta mayoritas responden tidak bekerja. Hampir separuh responden DM di desa Brangkal telah terdiagnosis menderita DM pada rentang 1-5 tahun, lebih banyak responden DM yang memiliki komplikasi penyakit.
2. Gambaran *self care* responden DM berdasarkan jumlah skor total ke lima komponen *self care* lebih banyak responden termasuk dalam kategori *self care* kurang. Lebih dari separuh responden memiliki pola makan (diet) yang kurang, sebagian besar memiliki latihan fisik (olahraga) yang kurang, lebih banyak responden tidak melakukan perawatan kaki, mayoritas responden memiliki perilaku minum obat diabetes yang kurang, dan lebih banyak responden tidak teratur dalam melakukan monitoring gula darah.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Institusi kesehatan yang terdiri dari profesi keperawatan dan tenaga kesehatan lainnya diharapkan dapat memberikan motivasi, intervensi, maupun pendidikan kesehatan lebih lanjut terkait *self care* penderita DM dalam meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidup penderita DM. Selain itu diharapkan tenaga kesehatan sebagai penyedia jasa layanan kesehatan dapat meningkatkan informasi pada penderita DM tentang *self care* dengan menggunakan komunikasi secara terapeutik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya tentang gambaran *self care management* penderita DM.

### 3. Bagi penderita DM dan Keluarga

Pada penderita DM diharapkan dapat mempertahankan perilaku *self care* yang baik, dan diharapkan dapat terus meningkatkan perilaku *self care* baik dengan cara seperti menjaga dan mengatur pola makan, olahraga dan melakukan aktivitas fisik yang teratur, dan rajin melakukan perawatan kaki. Bagi keluarga penderita, diharapkan penelitian ini dapat menjadikan gambaran untuk terus memberikan motivasi kepada penderita DM supaya terus mengikuli pola hidup yang sehat. Selain itu, diharapkan keluarga penderita DM dapat memberi perhatian dan menemani penderita DM dalam menjalani perilaku *self care* DM yang baik.

### 4. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan dapat memodifikasi dan mengembangkan penelitian ini lebih luas, seperti melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *self care* serta upaya dalam meningkatkan *self care* penderita DM. Selain itu peneliti lain diharapkan dapat mengkaji *self care* DM dengan jenis penelitian kualitatif.