

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut Karakteristik responden meliputi jenis kelamin paling banyak adalah perempuan, umur dengan rata-rata 37,75 tahun dan pendidikan paling banyak adalah SMA. Lama menderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Prambanan yaitu 5-10 tahun. Tingkat stress penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Prambanan yaitu sedang. Ada hubungan lama menderita diabetes mellitus tipe 2 dengan tingkat stres di lingkungan Puskesmas Prambanan dengan  $p$  value = 0,000.

#### **B. Saran**

1. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari kepada masyarakat.

2. Bagi Pendidikan

Dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental bagi pasien diabetes, membantu dalam mengembangkan materi edukasi yang lebih komprehensif untuk pasien diabetes, seperti: modul edukasi tentang hubungan antara diabetes dan stress dan teknik-teknik untuk mengelola stres, seperti relaksasi dan mindfulness serta meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam menangani stres pada pasien diabetes, seperti: keterampilan komunikasi yang efektif untuk membahas stres dengan pasien, kemampuan untuk mengidentifikasi tanda-tanda stres pada pasien diabetes dan pengetahuan tentang berbagai intervensi yang dapat membantu pasien mengelola stres.

3. Bagi pasien

Dapat meningkatkan kesadaran tentang hubungan antara diabetes dan stress, membantu pasien untuk mengelola stres dengan lebih baik, seperti: mempelajari dan teknik-teknik relaksasi, mengembangkan pola hidup sehat, membangun sistem dukungan sosial, meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes, seperti: mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan kontrol glikemik dan meningkatkan rasa sejahtera.

#### 4. Bagi Puskesmas

Dapat meningkatkan kualitas pelayanan bagi pasien diabetes, seperti: penyediaan skrining stres untuk pasien diabetes, pengembangan program intervensi stres yang sesuai dengan kebutuhan pasien, peningkatan kolaborasi antara tenaga kesehatan dalam menangani diabetes dan stres. Membantu dalam mengurangi komplikasi diabetes, seperti: penyakit jantung, stroke dan kerusakan ginjal serta meningkatkan citra Puskesmas Prambanan sebagai pusat layanan kesehatan yang berkualitas.