

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

##### **5.1.1 Mengidentifikasi Tingkat Distres pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 Sebelum pemberian Terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Sebelum pelaksanaan terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dilakukan pengkajian terhadap dua responden, yaitu Ny. N dan Tn. Y, yang keduanya menderita Diabetes Melitus tipe 2 dan mengalami distres. Hasil pengukuran menggunakan Diabetes Distress Scale (DDS) menunjukkan bahwa Ny. N berada pada kategori distres sedang dengan skor 55, sedangkan Tn. Y berada pada kategori distres berat dengan skor 72.

##### **5.1.2 Mengidentifikasi Tingkat Distres Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 Setelah Diberikan Terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Setelah pelaksanaan terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap kedua responden yaitu, Ny. N menunjukkan penurunan skor distress dari 55 (sedang) menjadi 39 (sedang) dari hasil pengukuran terlihat angka disstres menurun namun belum termasuk kedalam kategori ringan karena Ny.N yang cenderung belum bisa sepenuhnya mengelola disstre dan masih ragu terhadap dirinya sendiri. sedangkan berdasarkan kuesioner Diabetes Disstres Scale (DDS), Tn.Y menandakan adanya perbaikan psikologis dan responden Setelah mengikuti terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), tingkat distress Tn. Y menurun dari 72 (berat) menjadi 37 (ringan) hal ini menunjukkan bahwa Tn.Y sudah mampu mengelola disstresnya, berdasarkan kuesioner Diabetes Disstres Scale (DDS) menunjukkan perbaikan signifikan secara psikologis.

### **5.1.3 Menggambarkan Perubahan Tingkat Distres setelah diberikan terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat distress pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2. Setelah menjalani terapi, kedua responden mengalami penurunan signifikan pada skor Diabetes Distress Scale (DDS), yang mencerminkan perbaikan kondisi psikologis dan berkurangnya tekanan emosional. Selain itu, terapi ini juga meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola pikiran negatif, memperkuat kontrol diri, menstabilkan emosi, serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dan mandiri di masa mendatang. Dengan demikian, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat dijadikan sebagai intervensi efektif dalam mendukung pengelolaan diabetes secara menyeluruh, baik dari aspek mental maupun perilaku.

## **5.2 Saran**

### **1. Bagi institusi pendidikan**

Mampu mengintegrasikan konsep pembelajaran teoritis dengan penerapan praktis dalam pelaksanaan prosedur keperawatan, khususnya terkait penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat distress pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti studi kasus ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran bagi peneliti selanjutnya dan mahasiswa untuk menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam keperawatan khususnya tentang penerapan intervensi terapi tentang Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk meningkatkan pengetahuan penderita Diabetes melitus tipe 2 yang mengalami Distres untuk mampu mengelola Stresnya.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengetahuan mengelola Distres akibat penyakit Diabetes Melitus Tipe

2