

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap dua orang partisipan penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Alak, dapat disimpulkan beberapa hal berikut :

5.1.1 Karakteristik Partisipasi

Dari karakteristik kedua partisipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa usia, lama menderita DM, pengalaman pribadi, dan dukungan keluarga merupakan faktor yang berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku kepatuhan terhadap pengobatan dan diet. Pasien dengan pengalaman lebih lama dalam mengelola penyakit cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik dan menunjukkan perubahan gaya hidup yang lebih positif dibanding pasien yang baru didiagnosis dan belum memiliki kesiapan mental serta pengetahuan yang memadai.

5.1.2 Kebiasaan Partisipan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Diet Yang Diberikan Kepada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Alak Kota Kupang

Secara umum, kedua partisipan belum memiliki kebiasaan makan yang mendukung pengelolaan Diabetes Melitus, baik dari sisi kualitas maupun kuantitas makanan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, minimnya edukasi sebelumnya, dan masih kuatnya kebiasaan lama dalam pola konsumsi sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berupa terapi diet sangat dibutuhkan dan perlu dimulai dengan edukasi dasar yang disesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya pasien.

5.1.3 Kebiasaan Partisipan Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Diet Yang Diberikan Kepada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Alak Kota Kupang

Secara umum, terapi diet yang diterapkan telah memberikan pengaruh positif terhadap perubahan kebiasaan makan partisipan, terutama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengaturan pola makan sebagai bagian dari pengelolaan Diabetes Melitus. Namun, tingkat keberhasilan perubahan kebiasaan sangat dipengaruhi oleh faktor internal (motivasi dan pemahaman) serta eksternal (dukungan keluarga dan sosial). Oleh karena itu, terapi diet perlu disertai dengan pendampingan dan edukasi berkelanjutan agar perubahan perilaku makan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas kepada pasien mengenai pentingnya kepatuhan terhadap terapi diet dan konsumsi obat dalam upaya mengontrol kadar gula darah. Oleh karena itu, pasien diharapkan dapat lebih aktif mencari informasi, mengikuti arahan tenaga kesehatan, dan mengubah kebiasaan makan menjadi lebih sehat. Edukasi yang tepat dapat mendorong pasien untuk lebih disiplin dalam menjalani pengobatan dan menjaga kualitas hidup.

5.2.2 Bagi Penulis

Hasil dari penelitian ini memberikan pengalaman berharga bagi penulis dalam mengembangkan keterampilan penelitian, khususnya dalam pengumpulan data kualitatif melalui wawancara, analisis tematik, dan penyusunan laporan ilmiah. Penulis juga memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai metodologi penelitian di bidang kesehatan masyarakat serta pentingnya pendekatan edukatif dan empatik dalam menangani pasien dengan penyakit kronis seperti Diabetes Melitus Tipe II.

5.2.3 Bagi Profesi Keperawatan

Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam merancang strategi edukasi dan asuhan keperawatan yang lebih efektif untuk pasien DM Tipe II. Informasi mengenai kebiasaan pasien sebelum dan setelah penerapan terapi diet dapat membantu perawat memahami tantangan di lapangan dan menyesuaikan intervensi agar lebih tepat sasaran serta berorientasi pada perubahan perilaku yang berkelanjutan.