

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 responden mengenai pengaruh swabantu terhadap kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Oesapa, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia 45–65 tahun, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan dan memiliki tingkat pendidikan terakhir sekolah dasar. Sebagian besar responden telah menderita diabetes melitus tipe II selama kurang dari lima tahun.
2. Tingkat kepatuhan diet sebelum intervensi swabantu menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kepatuhan yang rendah hingga sedang. Hal ini menggambarkan masih rendahnya kesadaran dan konsistensi responden dalam menjalani diet sesuai prinsip 3J (jenis, jumlah, dan jadwal makan) untuk mengontrol kadar gula darah secara optimal.
3. Setelah dilakukan intervensi swabantu, terjadi peningkatan pada tingkat kepatuhan diet, di mana sebagian besar responden menunjukkan kepatuhan pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagian besar responden mengalami perubahan positif dalam hal kedisiplinan menjalani pola makan sehat, mulai dari pemilihan jenis makanan yang tepat, pengaturan porsi makan, hingga kepatuhan pada jadwal makan yang konsisten.
4. Intervensi kelompok swabantu berpengaruh terhadap peningkatan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Oesapa, dan menunjukkan hasil yang signifikan meskipun dilakukan dalam skala sampel terbatas.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan swabantu serta menerapkan informasi yang diperoleh ke dalam praktik sehari-hari, khususnya dalam menjaga pola makan sehat. Keikutsertaan dalam kelompok ini dapat memberikan dukungan moral dan pengetahuan yang bermanfaat dalam mencegah komplikasi jangka panjang.

2. Bagi Keluarga Responden

Keluarga sebagai pendukung utama pasien diharapkan terlibat secara aktif dalam mendampingi dan memotivasi anggota keluarga yang menderita diabetes untuk mengikuti diet secara disiplin. Dukungan keluarga terbukti sangat berperan dalam meningkatkan motivasi dan keberhasilan pengelolaan penyakit.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan petugas promosi kesehatan, diharapkan lebih memperhatikan pasien diabetes melitus yang berusia 56–65 tahun, terutama ibu rumah tangga. Kelompok ini sering menghadapi beban ganda, sehingga perlu difasilitasi dalam kegiatan swabantu yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka, serta didampingi edukasi tentang diet, komplikasi DM, dan dukungan keluarga.

4. Bagi Puskesmas Oesapa

Diharapkan Puskesmas Oesapa, khususnya program Prolanis, tidak hanya berfokus pada kegiatan fisik seperti senam, tetapi juga mempertimbangkan penerapan kelompok swabantu secara rutin sebagai metode edukasi dan dukungan psikososial bagi responden diabetes. Puskesmas dapat melibatkan responden yang sudah patuh diet sebagai role model atau motivator dalam kelompok, sehingga peserta lain mendapat contoh nyata dan motivasi. Pendekatan ini dapat memperkuat peran komunitas dalam mendukung kepatuhan dan pengelolaan penyakit kronis secara mandiri dan berkelanjutan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya melibatkan 15 responden dengan satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol dan dalam waktu yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk mendapatkan hasil yang lebih kuat dan dapat digeneralisasi.