

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait “Pengaruh Diabetes *Self Management Education* (DSME) Terhadap Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur dan Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2” di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kelapa Gading yang dilakukan kepada 40 responden dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pada responden DM didapatkan karakteristik responden dengan rerata berada di rentang usia 48,20 tahun hingga 54,40 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 70% dan berpendidikan terakhir SMA/K 50%, dengan mayoritas responden ibu rumah tangga atau tidak bekerja 50%, serta mempunyai rerata lama menderita DM >3 tahun sebanyak 52,5%.
- b. Responden DM sebelum dilakukan intervensi memiliki rata-rata skor 30,40 yaitu dalam kategori kecemasan berat. Setelah dilakukan intervensi rata-rata skor kecemasan 7,50 mengalami penurunan menjadi tidak ada kecemasan. Selanjutnya, rerata skor kualitas tidur sebelum intervensi 11,28 dalam kualitas tidur buruk, setelah dilakukan intervensi skor kualitas tidur responden menurun sebesar 3,68 dalam kategori baik. Rerata Kadar gula darah sebelum 213,88, kadar maksimum gula darah 374 dalam kategori buruk, setelah dilakukan kadar gula darah 127,88 dalam kadar gula darah normal.
- c. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara Diabetes *Self Management education* (DSME) terhadap tingkat kecemasan penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Kecamatan Kelapa Gading dengan ($p\ value = 0,000$ atau $<0,05$).
- d. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara Diabetes *Self Management education* (DSME) terhadap kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Kecamatan Kelapa Gading dengan ($p\ value = 0,000$ atau $<0,05$).

- e. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara Diabetes *Self Management education* (DSME) terhadap kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Kecamatan Kelapa Gading dengan (p value = 0,000 atau $<0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Penderita DM

Bagi penderita diabetes dapat mengimplementasikan DSME ini untuk mengelola kecemasan, kualitas tidur dan kadar gula darah atau dalam rentang normal serta dapat dijadikan sebagai manajemen diri terkait pengelolaan kesehatan diabetes melitus guna mencegah komplikasi dan meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

V.2.2 Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan bagi instansi kesehatan, DSME dengan media kalender bisa dijadikan salah satu program penyuluhan kesehatan dan sebagai upaya untuk memfasilitasi edukasi serta terapi kepada penderita diabetes dalam menambah wawasan dan meningkatkan manajemen diri sebagai pengelolaan kesehatan penderita DM untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur dan kadar gula darah menurun atau dalam rentang normal.

V.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

DSME melalui media kalender ini dapat menjadi bahan pustaka atau literatur dan ilmu tambahan terkait Diabetes *Self Management Education* (DSME) untuk digunakan dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kadar gula darah serta sebagai manajemen diri penderita DM.

V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti berikutnya direkomendasikan melaksanakan uji validitas dan reliabilitas pada media kalender yang digunakan, dan dapat menambahkan variabel faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur yaitu lingkungan dan penyakit penyerta. Penelitian selanjutnya dapat memberikan kelompok kontrol sebagai

pembandingan dan dapat melakukan analisis pengaruh antar variabel serta menjadikan hasil penelitian ini untuk rujukan dan sumber dalam mengembangkan penelitian terkait pengaruh DSME terkait tingkat kecemasan, kualitas tidur dan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 melalui media kalender.