

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran perilaku klien diabetes mellitus dalam menjaga kestabilan gula darah di wilayah kerja Puskesmas Janti Kota Malang dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

5.1 Kesimpulan

Pengelolaan diabetes mellitus supaya gula darah stabil tidak lepas dari penerapan 5 pilar diabetes oleh penderita diabetes, adapun 5 pilar diabetes adalah mencari edukasi tentang diabetes mellitus secara rutin, mengatur diet dan pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga terkontrol, mengkonsumsi obat antidiabetes sesuai anjuran dokter dan melakukan cek gula darah secara rutin. Perilaku responden dalam menjaga kestabilan gula darah tidak selalu sama antara satu dengan yang lainnya. Banyak faktor yang turut berperan terhadap perilaku klien tersebut khususnya Ny. S dan Tn. M dalam menjaga kestabilan gula darahnya.

5.1.1 Responden I (Ny. S)

Perilaku yang dilakukan Ny. S dalam menjaga kestabilan gula darah antara lain mengatur diet dan pola makan sehat seperti makan tiga kali sehari sesuai anjuran dokter, mengkonsumsi kalori sesuai kebutuhan tubuhnya, mengurangi konsumsi gula, makanan kaleng, makanan instan, makanan awetan dan memperbanyak makan sayur dan buah, meningkatkan aktivitas dengan olahraga jogging dan berjalan kaki secara rutin selama 30 menit setiap pagi hari,

mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter yaitu metformin 3 kali sehari, glimepirid dan vit B masing-masing 1 kali sehari dan melakukan cek gula darah secara rutin ke puskesmas setiap bulan. Perilaku yang tidak dilakukan Ny. S dalam menjaga kestabilan gula darahnya adalah tidak aktif mencari edukasi diabetes mellitus secara rutin dengan mengikuti penyuluhan atau memanfaatkan media massa karena Ny. S tidak bisa membaca dan waktu pagi sampai malam Ny S harus berjualan.

5.1.2 Responden II (Tn.M)

Perilaku yang dilakukan Tn. M dalam menjaga kestabilan gula darah antara lain meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga jogging dan berjalan kaki secara rutin selama 30 menit setiap pagi hari dan melakukan cek gula darah rutin ke puskesmas setiap bulan. Perilaku yang tidak dilakukan oleh Tn. M dalam menjaga kestabilan gula darah adalah tidak mengonsumsi obat antidiabetes sesuai anjuran dan menggantikannya dengan mengonsumsi rebusan daun insulin, tidak mengatur diet dan pola makan sesuai anjuran dokter, dan tidak aktif mencari edukasi tentang diabetes mellitus secara rutin melalui ikut penyuluhan ataupun memanfaatkan media massa.

5.2 Saran

5.2.1 Responden

Melakukan perilaku dalam menjaga kestabilan gula darah antara lain: lebih aktif dalam mencari edukasi tentang diabetes mellitus secara bertahap disesuaikan dengan kondisi diabetesnya untuk memperbanyak pengetahuan

tentang diabetes mellitus, mengatur diet dan pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik dan olahraga terkontrol, mengkonsumsi obat sesuai anjuran dokter dan melakukan cek gula darah secara rutin. Tujuan dari perilaku tersebut diharapkan gula darah dapat terkontrol dan komplikasi karena diabetes dapat dicegah.

5.2.2 Puskesmas

Melalui pemimpin puskesmas diharapkan penanggung jawab poli umum, meningkatkan penyuluhan kepada klien diabetes yang datang ke puskesmas tentang perilaku menjaga kestabilan gula darah secara rutin setiap bulan. Pemberian informasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan responden dapat melakukan perilaku menjaga kestabilan gula darah, sehingga dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Janti Kota Malang.

5.2.3 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mengadakan penelitian yang sama dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi yang lebih intensif dan partisipatif.