

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan HRQoL pasien T2DM di wilayah kerja Puskesmas Kiaracondong Kota Bandung. Dengan kategori tingkat depresi terbanyak yaitu depresi sedang yang memiliki HRQoL menengah ke bawah. Terjadinya depresi pada T2DM sehingga menyebabkan penurunan HRQoL dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aspek fisik, sosial, psikologis dan lingkungan.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi yang dapat diambil yakni, dapat menggambarkan kondisi dari pasien T2DM yang mengalami depresi dan penurunan HRQoL, faktor yang mempengaruhi terjadinya depresi pada pasien T2DM dari berbagai aspek serta penanganan masalah tersebut.

1) Rekomendasi Teoritis

Sebagai bahan kajian untuk bahan edukasi serta memunculkan berbagai intervensi dalam mencegah terjadinya depresi dan meningkatkan HRQoL pada pasien T2DM.

2) Rekomendasi Praktis

Perawat keluarga dan komunitas harus secara teratur memantau kesehatan mental dengan pendekatan holistik, memberikan edukasi kepada keluarga dan komunitas, serta memberikan dukungan emosional dan sosial. Pemantauan kesehatan mental rutin menggunakan alat penilaian yang valid dan koordinasi dengan profesional kesehatan mental, seperti psikolog dan psikiater, sangat penting untuk memastikan pasien mendapatkan perawatan yang komprehensif. Memastikan akses terhadap perawatan, memanfaatkan teknologi pemantauan jarak jauh, dan memberikan edukasi tentang manajemen diri dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola kondisinya. Menciptakan lingkungan yang mendukung dan menerapkan intervensi keluarga ataupun

komunitas yang relevan akan membantu meningkatkan kualitas hidup pasien T2DM secara keseluruhan. Beberapa contoh penanganan pada pasien T2DM yang mengalami depresi untuk meningkatkan kualitas hidupnya adalah Terapi Psikologis seperti *Interpersonal Therapy*, *Supportive Therapy*, *Cognitive Behavioral Therapy*. Pengobatan farmakologis dengan konsumsi *antidepresan* atau *antipsyotics* pada kasus berat, Teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi, *High-Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Exercise Therapy* untuk mengurangi depresi melalui aktivitas fisik serta Intervensi sosial seperti program dukungan sosial secara kelompok. Lalu, pendidikan kesehatan tentang *mental health* untuk mengurangi perasaan cemas, kesepian, memberikan dukungan dari orang-orang dengan pengalaman serupa sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.