

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa dari penelitian pengalaman *self-care* pada penderita diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakaler melibatkan 4 orang partisipan. Penelitian ini telah menemuka 4 tema utama yaitu: 1) Pengaturan pola makan (diet), 2) Kurang aktivitas fisik, 3) Neuropati diabetik, dan 4) Kejenuhan terhadap kepatuhan meminum obat. Keempat tema tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

Pengalaman *self-care* pada penderita diabetes melitus dalam penelitian ini menunjukkan pengaturan pola makan yang tidak direncanakan. Tujuan dari perencanaan makan ialah menjaga kadar gula darah tidak mengalami lonjakan terlalu tinggi yang berasal dari kebiasaan makanan yang dikonsumsi. Pengaturan pola makan harus sesuai dengan prinsip 3J (Jadwal, jumlah, dan jenis). Semua partisipan sebetulnya sudah mengetahui pola makan yang baik namun belum terealisasi dengan baik. Hal tersebut dapat disebabkan oleh tingkat pendidikan rendah sehingga memengaruhi kemampuan penderita dalam menerima kesan penyampaian makna kesehatan. Selain itu, dapat terjadi karena adanya komplikasi yang terjadi seperti akibat gangguan lambung. Kondisi tersebut membuat proses perencanaan yang melambat sehingga dapat menurunkan nafsu makan. Selain itu, adanya faktor hambatan internal pola makan (diet) berupa rasa malas dan faktor ekonomi. Partisipan dengan menunjukkan rasa malas dalam pola makan menyebabkan tidak terbiasa makan teratur. Kemudian, faktor ekonomi sehingga memengaruhi dengan perilaku diet bagi partisipan.

Pengalaman *self-care* pada penderita diabetes melitus dalam penelitian ini menunjukkan adanya kurang aktivitas fisik dan kurang olahraga. Semua partisipan beraktivitas ringan dan kurang olahraga. Aktivitas ringan ini terjadi pada kegiatan sehari-harinya, semua partisipan berkerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sehingga aktivitas tidak terlalu berat dan bisa diselingi dengan istirahat. Semua partisipan berolahraga yang dianjurkan bersifat aerobik seperti jalan kaki, namun

Diana Nur Aulia, 2023

PENGALAMAN SELF-CARE PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

frekuensi dan durasi dalam melakukan olahraga masih kurang. Aktivitas fisik dan olahraga ini sangat membantu dalam penyerapan glukosa darah ke dalam otot sehingga retensi insulin berkurang.

Penderita diabetes melitus dalam penelitian ini terjadi komplikasi mikroangiopati yaitu neuropati diabetik. Semua partisipan mengalami gejala sensitivitas sensoris seperti: mati rasa, kurangnya sensitivitas kaki, kesemutan, dan nyeri. Gula darah yang tinggi dapat memicu komplikasi kerusakan saraf sehingga mengganggu kemampuan saraf untuk mengirim sinyal. Selain itu, gula darah yang tinggi dapat membuat dinding pembuluh darah kecil kurang dalam menyuplai oksigen dan nutrisi ke saraf.

Pengalaman *self-care* pada penderita diabetes melitus dalam penelitian ini menunjukkan adanya kejenuhan terhadap kepatuhan meminum obat. Obat yang dikonsumsi partisipan dalam mengontrol kadar gula darah antara lain: *glikuidone*, *acarbose*, *glimepiride*, *pioglitazone HCL*, dan *Metformin*. Adapun obat herbal yang dikonsumsi oleh partisipan yaitu daun kelor dan insulin yang di rebus setiap pagi dan diminum satu gelas. Namun, saat ini sudah tidak meminumnya lagi. Penderita diabetes melitus wajib mengonsumsi obat-obatan secara rutin untuk mengontrol kadar gula darah. Hal tersebut menyebabkan partisipan merasa bosan dalam meminum obat sehingga timbulah kejenuhan dalam meminum obat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi partisipan dan keluarga partisipan

Penderita DM diharapkan dapat mengupayakan peningkatan perilaku *self-care* yang baik untuk mengontrol kadar gula darah dengan mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, rajin melakukan perawatan kaki, rutin memonitoring kadar gula darah, dan rutin meminum obat. Bagi keluarga klien, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dorongan kepada penderita DM agar terus berupaya mengikuti pola hidup yang sehat. Selain itu, diharapkan keluarga klien dapat mendukung penderita DM dalam melakukan perilaku *self-care* DM yang baik.

2. Bagi tenaga kesehatan

Petugas kesehatan harus lebih memberikan dukungan penuh terhadap penderita DM yang memiliki kadar gula darah yang tinggi. Tenaga kesehatan diharapkan lebih sering terjun ke lapangan untuk melakukan *home visit* untuk mengetahui keadaan sebenarnya pada penderita diabetes melitus. Selain itu, perlu adanya edukasi lebih lanjut dalam *self-care* DM seperti motivasi dalam prinsip pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat.

3. Bagi peneliti lain

Perlu dikembangkan dalam analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan menurunnya fenomena yang terjadi tentang *self-care* pada penderita diabetes melitus dengan pertanyaan-pertanyaan yang lebih mendalam.