BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1.Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap 62 penderita diabetes melitus, ditarik simpulan sebagai berikut:

- Penderita diabetes dengan derajat fungsi fisik yang tinggi sama banyaknya dengan penderita diabetes yang memiliki derajat fungsi fisik yang rendah.
- Lebih banyak penderita diabetes yang memiliki derajat fungsi psikologis dan fungsi sosial yang rendah daripada penderita diabetes dengan derajat fungsi psikologis dan fungsi sosial yang tinggi, akan tetapi perbedaannya tidak signifikan (<10%).
- Faktor komplikasi diabetes, *treatment regimen*, dan faktor demografis yaitu jenis kelamin, usia, dan pendapatan rata-rata per bulan menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan derajat ranah DS-QOL, sedangkan faktor status marital tidak menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan derajat ranah DS-QOL.

5.2.Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

5.2.1. Saran Teoretis

- Bagi perkembangan ilmu Psikologi Kesehatan, untuk menginformasikan bahwa penderita diabetes dengan fungsi fisik tinggi sama banyaknya dengan penderita diabetes dengan fungsi fisik rendah, sedangkan penderita diabetes dengan fungsi psikologis dan sosial rendah lebih banyak daripada penderita diabetes dengan fungsi psikologis dan

sosial yang tinggi meskipun perbedaannya tidak signifikan. Faktor komplikasi diabetes, *treatment regimen*, dan faktor demografis menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan derajat ranah DS-QOL.

- Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian lanjutan mengenai *diabetes-specific quality of life* (DS-QOL) disarankan untuk meneliti hubungan faktor-faktor pengaruh dengan ketiga ranah DS-QOL.
- Dalam penelitian ini, faktor pengaruh yang tidak diukur adalah faktor psikososial karena membutuhkan pengukuran secara sistematis serta alat ukur yang *valid* dan *reliable*. Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian lanjutan mengenai ranah *diabetes-specific quality of life* (DS-QOL) disarankan untuk meneliti hubungan faktor psikososial dengan ranah DS-QOL pada penderita diabetes.
- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengumpulkan sampel dalam jumlah yang lebih besar. Semakin besar ukuran sampel, semakin mendekati keadaan populasi yang sebenarnya sehingga kesimpulan yang ditarik bisa digeneralisasikan kepada populasi. Selain itu, disarankan untuk mengumpulkan sampel yang lebih bervariasi dalam hal jumlah *treatment*, pemakaian insulin, jumlah komplikasi, usia, dan status marital. Semakin bervariasi, semakin seimbang penyebaran data antar kategori dalam faktor-faktor pengaruh sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai keterkaitan antara faktor-faktor tersebut dengan ketiga ranah.

5.2.2. Saran Praktis

- Bagi dokter internis, dokter gizi, dan pengurus klub diabetes, hasil penelitian ini dapat dijadikan arahan dan informasi dalam merancang program bantuan untuk meningkatkan *diabetes-specific quality of life* (DS-QOL), khususnya pada ranah fungsi psikologis dan fungsi sosial agar penderita tetap bertahan menjalankan penanganan medis yang dianjurkan.

- Bagi psikolog di bidang kesehatan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam merancang bentuk intervensi untuk meningkatkan *diabetes-specific quality of life* (DS-QOL), khususnya pada ranah fungsi psikologis dan fungsi sosial. Psikolog secara khusus disarankan untuk merancang intervensi yang meningkatkan keterlibatan keluarga dan teman penderita diabetes dalam mendukung manajemen diabetes yang dilakukan oleh penderita agar penderita bertahan menjalankan manajemen diabetesnya. Selain itu, psikolog juga disarankan untuk merancang intervensi bagi penderita diabetes untuk menurunkan kecemasannya dan meningkatkan *self-esteem* penderita seperti pelatihan teknik relaksasi dan pelatihan *positive self-regard*.
- Bagi penderita diabetes disarankan untuk mempelajari teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasannya. Dengan mempelajari teknik relaksasi, penderita dapat memahami bahwa kecemasan yang berlebihan menimbulkan ketidaknyamanan dan dapat mengalihkan perhatian kepada lingkungan sekitarnya alih-alih terpaku pada kecemasan yang dimiliki. Penderita diabetes juga disarankan untuk belajar memberikan penghargaan positif terhadap diri sendiri ketika berhasil mencapai hal yang sederhana sekalipun, contohnya “Hari ini saya berhasil berolahraga selama 15 menit. Saya mampu melawan kemalasan saya dan melakukan hal yang baik bagi tubuh saya”. Penghargaan diri yang positif membantu mengatasi perasaan negatif dan meningkatkan penghayatan penderita tentang *self-esteem* diri. Penderita juga disarankan untuk mengomunikasikan harapan penderita akan dukungan dari keluarga dan teman penderita. Dengan mengomunikasikan harapan yang dimiliki, keluarga dan teman penderita dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan harapan penderita.