

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai *self-regulation* pada pasien diabetes melitus tipe dua di Persatuan Diabetes Indonesia Unit RSUP Persahabatan Jakarta dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir seluruh pasien diabetes mellitus tipe dua yang menjalani diet diabetes mellitus di Persatuan Diabetes Indonesia Unit RSUP Persahabatan Jakarta mampu melaksanakan *self-regulation*.
2. Pasien yang mampu melakukan *self-regulation* terlihat bahwa pasien mendapatkan dukungan lingkungan fisik (catatan mengenai makanan yang boleh dikonsumsi) dan lingkungan sosial (dukungan keluarga, teman, dan dokter) dalam menjalankan diet diabetes yang mereka rencanakan.
3. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pasien diabetes mellitus tipe dua di Persatuan Diabetes Indonesia Unit RSUP Persahabatan Jakarta yang mampu melakukan *self-regulation* terdapat pasien yang kurang mampu melakukan *self-experimentation*, *attention focusing*, dan *strategic planning*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

Saran teoritis yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah :

1. Disarankan kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai *self-regulation* untuk meneliti lebih dalam tentang fase *performance or volitional control* khususnya aspek *self-experimentation, attention focusing,* dan *strategic planning* pada pasien diabetes mellitus tipe dua.

5.2.2 Saran Praktis

Saran praktis yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah :

1. Bagi pasien diabetes mellitus tipe dua di Persatuan Diabetes Indonesia Unit RSUP Persahabatan Jakarta yang melaksanakan diet diabetes disarankan:
 - lebih aktif mencari informasi dengan membaca buku mengenai diet diabetes yang sedang dijalankan (*self-experimentation*).
 - memperhatikan dengan baik jadwal mengkonsumsi obat diabetes (*attention focusing*).
 - merencanakan membuat catatan mengenai hal-hal apa saja yang perlu dilakukan dalam mengurangi asupan kalori pada makanan (*strategic planning*).
 - mempunyai catatan mengenai makanan yang boleh dikonsumsi sehingga membantu pasien dalam melaksanakan *self-regulation*.

2. Bagi teman pasien diabetes di Persatuan Diabetes Indonesia Unit RSUP Persahabatan Jakarta untuk tetap memberi dukungan pada pasien dalam menjalankan diet diabetes, seperti mengajak pergi berolahraga secara bersama-sama, menjenguk teman yang sedang sakit, saling membagikan pengetahuan mengenai diabetes mellitus, memberi semangat dan saling mengingatkan supaya tidak makan makanan yang manis secara berlebihan.
3. Bagi rumah sakit Persahabatan Jakarta, dokter, perawat, disarankan untuk menekankan pentingnya pengendalian diri dalam menjalankan diet makanan rendah kalori, olah raga, dan pengobatan dengan obat-obatan anti diabetes.