

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *self management* pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku *self management* pada penderita diabetes di Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2025. Dengan risiko sebesar 4,480.
2. Ada hubungan antara *self efficacy* dengan perilaku *self management* pada penderita diabetes di Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2025. Dengan risiko sebesar 166,5.
3. Ada hubungan antara motivasi dengan perilaku *self management* pada penderita diabetes di Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2025. Dengan risiko sebesar 186,9.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *self management* pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2025, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu:

1. Bagi Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya

Diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan dengan tujuan untuk memberikan informasi di bidang promosi kesehatan. Khususnya tentang perilaku *self management* pada penderita diabetes kepada pasien dengan kategori *self managementnya* kurang. Edukasi hendaknya tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga membangun keyakinan diri (*Self efficacy*) pasien melalui pendampingan langsung dan pelatihan keterampilan praktis seperti pemantauan kadar gula darah, pengaturan pola makan, serta aktivitas fisik teratur.

2. Bagi Masyarakat

Penderita diabetes melitus diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan dalam menerapkan perilaku *self management* sebagai upaya utama dalam mengendalikan penyakit diabetes. Penderita diabetes harus diberikan dukungan dari keluarga maupun dari puskesmas supaya dapat melakukan perilaku *self management* berupa pengendalian kadar gula darah, mengatur pola makan, dan aktivitas fisik dengan baik dan rutin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain di luar predisposisi, seperti faktor pemungkin (akses pelayanan kesehatan, fasilitas, dan komunikasi dengan tenaga

kesehatan) maupun faktor penguat (dukungan keluarga dan sosial). Peneliti juga dapat menggunakan desain penelitian dengan metode kualitatif atau *mixed methods* untuk menggali lebih dalam pengalaman pasien dalam melaksanakan perilaku *self management*.