

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai hubungan *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

##### **1. Berdasarkan karakteristik responden**

Berdasarkan karakteristik responden penderita DM tipe 2, diketahui bahwa mayoritas penderita DM tipe 2 berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang (61,3%), sebagian besar berada pada kelompok usia 56-65 tahun sebanyak 38 orang (50,7%), tamat SMA sebanyak 41 orang (54,7%), dan lama menderita DM > 5 tahun sebanyak 44 orang (58,7%).

##### **2. *Diabetes Distress* pada penderita DM tipe 2**

*Diabetes Distress* pada penderita DM tipe 2 didapatkan bahwa sebagian besar mengalami *distress* ringan sebanyak 52 orang (69,3%), *distress* sedang 23 orang (30,7%), dan tidak ada yang mengalami *distress* berat.

##### **3. Kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2**

Kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 didapatkan bahwa sebagian besar berada dalam kategori patuh sebanyak 37 (49,3%), kurang patuh sebanyak 24 orang (32%), dan tidak patuh sebanyak 14 orang (18,7%).

##### **4. Hubungan *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2026**

Terdapat hubungan yang signifikan antara *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026 dengan

nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,662 yang berarti terdapat hubungan yang kuat dengan arah negatif antara *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Diabetes Distress* maka semakin rendah kepatuhan diet. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *Diabetes Distress* maka semakin tinggi kepatuhan diet.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, adapun saran dari peneliti yang dapat dipertimbangkan, antara lain:

### **1. Bagi ahli gizi dan pemegang program Prolanis**

Penelitian ini mendapatkan hasil sebanyak 23 responden (30,7%) mengalami *distress* sedang, maka disarankan kepada pemegang program Prolanis agar penderita DM yang mengalami *distress* sedang hingga tinggi sebaiknya mendapatkan konseling khusus guna membantu mengatasi kejenuhan dan beban dalam menjalani diet. Selain itu, pada penelitian ini juga ditemukan responden yang kurang patuh diet sebanyak 24 orang (32%), dan tidak patuh diet sebanyak 14 orang (18,7%) maka disarankan kepada ahli gizi agar memberikan edukasi atau konseling gizi terutama mengenai diet DM dengan menerapkan pendekatan yang empatik agar penderita DM merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam menjalankan pengaturan pola makan.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini meneliti hubungan *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet, maka peneliti selanjutnya disarankan agar mengeksplorasi variabel-variabel lain yang diduga turut berkontribusi terhadap perilaku kepatuhan diet. Peneliti

selanjutnya juga diharapkan mempertimbangkan penggunaan metode observasi langsung sebagai pendekatan pengumpulan data kepatuhan diet. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mengontrol variabel perancu (*confounding variable*) untuk meminimalkan bias memastikan bahwa hubungan antara variabel *independent* dan variabel *dependent* yang diperoleh merupakan hubungan yang sebenarnya.