

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran *self care* pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Cinunuk Kabupaten Bandung dapat disimpulkan yaitu :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia di atas 60 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki nilai ABI dalam kategori normal, serta tidak memiliki kebiasaan merokok. Hanya sebagian kecil responden yang berpendidikan terakhir SLTA/ sederajat dan tidak bekerja. Seluruh responden memiliki status ekonomi di bawah Rp 3.750.000 per bulan, serta sebagian besar telah menderita Diabetes Melitus selama lebih dari satu tahun.
2. Gambaran *self care* pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Cinunuk Kabupaten Bandung memperlihatkan bahwa setengah dari responden masih berada pada kategori perawatan diri yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pasien dalam menjalankan *self care* belum optimal.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Pasien Diabetes Melitus**

Diharapkan meningkatkan kesadaran dalam merawat diri, khususnya dalam perawatan kaki, olahraga, dan kepatuhan minum obat. Disarankan agar pasien rutin merawat kaki, mengikuti senam diabetes secara teratur, dan menggunakan pengingat seperti aplikasi seluler agar tidak lupa minum obat, guna mencegah komplikasi dan menjaga kadar gula tetap stabil.

## 2. **Bagi Puskesmas**

Puskesmas disarankan untuk menjalankan program-program spesifik guna mendukung *self care* pasien diabetes, seperti program edukasi perawatan kaki untuk memantau dan mengajarkan perawatan kaki, senam diabetes rutin untuk meningkatkan aktivitas fisik, serta program aplikasi pengingat obat guna mendorong kepatuhan minum obat. Ketiga program ini dapat membantu mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

## 3. **Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan kajian lebih lanjut terkait gambaran *self care* pada pasien Diabetes Melitus, terutama dengan pendekatan analitik atau intervensi yang lebih mendalam untuk meningkatkan edukasi *self care* di tingkat komunitas. seperti perawatan kaki, senam diabetes, dan aplikasi pengingat obat.