

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan berkenaan dengan Hubungan Motivasi dengan Kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Panyileukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pasien diabetes melitus di Puskesmas Panyileukan memiliki tingkat motivasi yang kurang baik.
2. Sebagian besar pasien juga berada pada kategori kurang patuh terhadap diet
3. Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan koefisien korelasi sebesar - 0,853 dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan sangat kuat antara motivasi dan kepatuhan diet pasien diabetes melitus di Puskesmas Panyileukan. Semakin tinggi motivasi pasien, semakin baik pula kepatuhan dietnya, dan sebaliknya.

#### **5.2 Saran**

1. Untuk Puskesmas Panyileukan, disarankan agar tenaga kesehatan dapat meningkatkan program edukasi tentang pentingnya motivasi dalam kepatuhan diet dengan pendekatan yang lebih praktis. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah menyelenggarakan konseling motivasi secara berkala bagi pasien diabetes, serta menyediakan media edukasi berupa poster atau video singkat di area pelayanan. Selain itu, tenaga kesehatan juga dapat memanfaatkan teknologi sederhana seperti pesan WhatsApp untuk mengingatkan pasien terkait pola makan dan menjaga semangat mereka dalam menjalani diet.
2. Untuk pasien diabetes melitus, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya menjalankan diet yang dianjurkan dengan cara-cara yang mudah diterapkan. Pasien dapat mulai membuat jadwal makan harian

yang dipajang di tempat yang mudah terlihat sebagai pengingat, mencatat asupan makanan dan motivasi diri setiap hari agar lebih mudah mengevaluasi kepatuhan, serta mengajak anggota keluarga atau sesama pasien untuk saling memberikan dukungan dan motivasi dalam menjalankan program diet.

3. Untuk keluarga pasien, diharapkan dapat turut berperan aktif dalam mendukung pasien menjalankan kepatuhan diet. Keluarga dapat membantu dengan menyiapkan makanan sesuai anjuran diet diabetes, memberikan dorongan emosional ketika pasien merasa bosan atau jenuh, serta mengingatkan secara lembut namun konsisten terhadap aturan makan dan gaya hidup sehat yang perlu dijalankan pasien. Keterlibatan keluarga sangat penting untuk menjaga semangat pasien dalam mempertahankan motivasi.