

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan diet dan aktivitas fisik pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Cinunuk, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari setengah responden (54%) berada dalam kategori kurang dalam hal *self-efficacy*. Hal ini menunjukkan bahwa para penderita DM tipe 2 di Puskesmas Cinunuk belum memiliki *self-efficacy* yang kuat dalam menjalankan perilaku pengelolaan penyakit melalui diet dan aktivitas fisik.
2. Kepatuhan diet lebih dari setengah responden (68%) berada pada kategori tidak patuh. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun edukasi dan program sudah berjalan, penerapan diet masih belum dijalankan sesuai anjuran.
3. Aktivitas fisik mayoritas responden (52%) berada pada kategori sedang, di mana aktivitas yang dilakukan cenderung berupa kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan di rumah dan belum mencapai intensitas yang direkomendasikan secara medis.
4. Terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan diet, dengan nilai ( $p\ value = 0,005 < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* individu, maka semakin besar juga kemungkinan individu tersebut akan patuh dalam menjalani diet yang dianjurkan untuk pengelolaan DM.
5. Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan aktivitas fisik ( $p\ value = 0,074 > 0,05$ ). Ini menunjukkan tingkat *self-efficacy* tidak selalu menjadi faktor penentu dalam pelaksanaan aktivitas fisik, di mana faktor lain seperti usia, kondisi kesehatan, dan lingkungan sosial lebih dominan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan yang telah didapat, peneliti memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

### 1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat di Puskesmas Cinunuk, dapat lebih mengintegrasikan intervensi peningkatan *self-efficacy* ke dalam program edukasi dan pendampingan pasien DM, terutama dalam hal kepatuhan diet dan aktivitas fisik. Penguatan melalui konseling, penguatan verbal, serta pemberian pengalaman berhasil dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri pasien.

### 2. Bagi Pasien

Pasien diharapkan lebih aktif dalam meningkatkan diri mengenai pentingnya pengelolaan penyakit, terutama dalam menjalani diet dan aktivitas fisik secara konsisten. Meningkatkan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui pengalaman langsung, mencontoh orang lain, atau mendapatkan dorongan dari tenaga kesehatan dan keluarga.

### 3. Bagi Program Studi Keperawatan

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi akademik tambahan untuk mengembangkan pengetahuan keperawatan, terutama terkait dengan perawatan penyakit kronis seperti diabetes mellitus.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kepatuhan aktivitas fisik, seperti motivasi intrinsik, kondisi fisik, akses fasilitas olahraga, dukungan sosial, tingkat pengetahuan, serta kondisi psikologis untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Memasukkan variabel pembanding lain, seperti tingkat pendidikan dan pendapatan yang mungkin berpengaruh terhadap kepatuhan diet dan aktivitas fisik.