

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan hasil penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, serta saran bagi praktik keperawatan, pendidikan keperawatan dan penelitian keperawatan selanjutnya.

6.1 Simpulan

- 6.1.1 Karakteristik responden intervensi yoga berusia rata-rata 55,98 tahun, berjenis kelamin perempuan (65,9%), lama menderita DM ≥ 5 tahun (52,4%) dan pekerjaan dalam kategori ringan yaitu IRT, Pegawai kantor, guru dan ahli hukum (85,4%).
- 6.1.2 Karakteristik responden intervensi edukasi gizi berusia rata-rata 54,29 tahun, berjenis kelamin perempuan (57,3%), lama menderita DM ≥ 5 tahun (56,1%) dan pekerjaan dalam kategori ringan yaitu IRT, Pegawai kantor, guru dan ahli hukum (85,4%).
- 6.1.3 Rata-rata GDS mengalami perubahan setelah diberikan intervensi yoga dari 208,5 mg/dL menjadi 127,5 mg/dL.
- 6.1.4 Rata-rata GDS mengalami perubahan setelah diberikan intervensi edukasi gizi dari 242,5 mg/dL menjadi 149,1 mg/dL.
- 6.1.5 Berdasarkan hasil uji beda berpasangan menunjukkan ada perubahan rata-rata GDS yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi yoga ($p:0,000$; $<0,05$).
- 6.1.6 Berdasarkan hasil uji beda berpasangan menunjukkan ada perubahan rata-rata GDS yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi ($p:0,000$; $<0,05$).
- 6.1.7 Berdasarkan hasil uji beda independen diketahui ada perbedaan nilai rata-rata GDS yang signifikan antara intervensi yoga dengan kelompok kontrol ($p:0,000$; $<0,05$).
- 6.1.8 Berdasarkan hasil uji beda independen diketahui ada perbedaan nilai rata-rata GDS yang signifikan antara intervensi edukasi gizi dengan kelompok kontrol ($p:0,000$; $<0,05$).

- 6.1.9 Berdasarkan hasil uji beda independen diketahui ada perbedaan nilai rata-rata GDS yang signifikan antara intervensi yoga dengan edukasi gizi ($p:0,000; <0,05$).
- 6.1.10 Variabel independen terhadap variabel dependen pada kelompok intervensi yoga didapatkan nilai ($p:0,000; <0,05$), secara statistik disimpulkan bahwa hanya intervensi yoga memberikan pengaruh yang secara signifikan terhadap perubahan rata-rata GDS pasien DM tipe 2. Sedangkan nilai p pada variabel usia, jenis kelamin, lama menderita DM dan pekerjaan tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan rata-rata GDS dengan nilai $p > 0,05$.
- 6.1.11 Variabel independen terhadap variabel dependen pada kelompok intervensi edukasi gizi didapatkan nilai ($p:0,000; <0,05$), secara statistik disimpulkan bahwa hanya intervensi edukasi gizi dan pekerjaan memberikan pengaruh yang secara signifikan terhadap perubahan rata-rata GDS pasien DM tipe 2. Sedangkan nilai p pada variabel usia, jenis kelamin, lama menderita DM dan pekerjaan tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan rata-rata GDS dengan nilai $p > 0,05$.
- 6.1.12 Berdasarkan uji statistik koefisien determinasi diketahui variabel independen edukasi gizi memiliki kemampuan lebih besar mempengaruhi nilai rata-rata GDS dengan nilai R Square 66,7 % dibandingkan variabel independen yoga sebesar 54,5%.
- 6.1.13 Berdasarkan uji statistik diketahui besarnya variabel independen intervensi yoga, usia, jenis kelamin, lama menderita DM, dan pekerjaan secara simultan mempunyai pengaruh terhadap perubahan rata-rata GDS sebesar 54,5 % sedangkan sisanya (45,5%) adalah faktor lain yang tidak diteliti yaitu jumlah intake karbohidrat, kepatuhan diit, kepatuhan minum obat antidiabetik oral dan insulin dan perilaku pasien.
- 6.1.14 Berdasarkan uji statistik diketahui besarnya variabel independen intervensi edukasi gizi, usia, jenis kelamin, lama menderita DM, dan pekerjaan secara simultan mempunyai pengaruh terhadap perubahan rata-rata GDS sebesar 66,7 % sedangkan sisanya (33,3%) adalah faktor lain yang tidak diteliti yaitu kepatuhan diit, kepatuhan minum obat

antidiabetik oral dan insulin, perilaku dan motivasi pasien serta dukungan keluarga.

6.2 Saran

Peneliti memberikan saran kepada berbagai pihak berhubungan dengan analisis hasil penelitian, adapun saran peneliti sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Pasien Diabetes Melitus

6.2.1.1 Berdasarkan hasil penelitian, intervensi yoga memberikan pengaruh terhadap rata-rata GDS pada pasien diabetes melitus sehingga direkomendasikan untuk melakukan latihan yoga setiap 2 kali seminggu selama $\pm$ 60 menit.

6.2.1.2 Berdasarkan hasil penelitian, intervensi edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap rata-rata GDS pada pasien diabetes melitus sehingga direkomendasikan pada pasien untuk mempertahankan komitmen untuk tetap dapat mengontrol kadar glikemik dalam batas normal.

6.2.2 Bagi Pelayanan Kesehatan

6.2.2.1 Intervensi yoga dapat menjadi salah satu aktivitas fisik yang mudah dan terjangkau untuk direkomendasikan pada pasien diabetes melitus sebagai salah satu cara mengontrol kadar glikemik dan mencegah komplikasi lanjut akibat hiperglikemia.

6.2.2.2 Intervensi edukasi gizi yang diberikan pada pasien diabetes melitus harus terencana, terarah dan berkelanjutan serta berfokus pada perubahan perilaku. Petugas kesehatan juga perlu melakukan kunjungan rumah minimal 1 bulan sekali khususnya pada pasien yang tidak kembali datang kontrol.

6.2.3 Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pengembangan ilmu keperawatan dalam kurikulum pendidikan keperawatan, disampaikan dalam metode ceramah dan praktek.

6.2.4 Bagi Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai awal sekaligus motivasi untuk

melakukan penelitian lebih lanjut pada pasien diabetes melitus. Penelitian selanjutnya terkait dengan mengkombinasikan yoga dan edukasi gizi secara bersamaan pada satu kelompok intervensi untuk membandingkan rata-rata GDS apabila kedua intervensi diberikan secara bersamaan. Untuk menghindari bias pengambilan data, variabel dependen yang diteliti gula darah puasa (GDP).

