

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi diri dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Sumbang 2.
2. Tidak terdapat hubungan antara motivasi diri dan dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Sumbang 2.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan memberikan informasi mengenai daftar makanan beserta jumlah indeks glikemik, serta membantu meningkatkan aktivitas fisik dengan meningkatkan frekuensi senam bersama pasien prolans.

2. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan dapat meningkatkan motivasi dalam menjalankan latihan fisik dan memahami kondisi kesehatannya, dapat mengaplikasikan himbauan diet rendah glikemi, tinggi serat, dan rendah lemak sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing pasien.

3. Keluarga pasien

Diharapkan memberikan dukungan emosional dan intrumental pada pasien dengan cara mengingatkan dan menyediakan kebutuhan diet nutrisi dan aktivitas fisik secara teratur serta meluangkan waktunya untuk

menemani pasien kontrol dan konsultasi ke puskesmas ataupun fasilitas kesehatan lainnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini tidak mengendalikan faktor - faktor lain yang dapat mempengaruhi persepsi perilaku kepatuhan diet dan aktivitas fisik responden, seperti faktor usia, pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin, lama menderita DM, budaya dan lingkungan yang dapat mempengaruhi pengisian kuesioner. Perlu adanya penelitian selanjutnya dengan metode penelitian deskriptif serta kualitatif yang dapat menjelaskan dan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi diri, dukungan keluarga, kepatuhan diet dan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian serupa di tempat dan waktu yang berbeda.

