

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pasien penderita diabetes melitus di Puskesmas Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara mengalami tingkat stres tinggi.
2. Sebagian besar pasien penderita diabetes melitus di Puskesmas Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara mempunyai kadar glukosa darah tidak terkontrol.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kadar glukosa darah penderita diabetes Melius di Puskesmas Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara dengan P value 0,027 ($<0,05$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Diharapkan agar dapat mengajarkan cara-cara manajemen stres kepada pasien. Terutama pada pasien yang kadar glukosa darahnya selalu tinggi. Cara manajemen stres yang dapat diajarkan misalnya: teknik relaksasi dan pernapasan.
2. Penderita DM hendaknya harus belajar mematuhi diet, aktifitas fisik, dan mampu memanager stres baik fisik maupun emosional dengan berpikir positif agar tidak terjadi stres. Selain itu juga mau mendekatkan diri pada Tuhan sehingga terjadi keseimbangan diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai manajemen stres yang efektif pada pasien DM yang dapat memberikan efek positif untuk menurunkan Kadar Glukosa Darah.