

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur yang telah dirangkum dapat ditarik kesimpulan bahwa *Health Locus of Control* (HLoC) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup penyandang Diabetes Mellitus.

1. Kualitas hidup penyandang DM dapat menjadi baik/buruk bergantung pada faktor yang memengaruhinya.
2. Perilaku penyandang Diabetes Mellitus untuk menunjang kualitas hidupnya ditunjukkan dengan patuh memeriksakan diri, aktivitas fisik rutin, menjaga gaya hidup, dan berperilaku positif lainnya (kegiatan keagamaan seperti shalat dan membaca Quran).
3. *Health Locus of Control* (HLoC) pada penyandang DM lebih dominan pada internal HLoCnya.
4. Perilaku penyandang DM terhadap *Health Locus of Control* (HLoC) yang ditandai dengan perilaku mempraktekkan kebiasaan hidup sehat dan mematuhi *guideline*/perawatan penyandang DM (diet, latihan, pemantauan glukosa darah, perawatan kaki, tidak merokok).

## **B. Saran**

### 1. Saran Teoritis

Hasil kajian literatur ini diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui perilaku yang mempengaruhi HLoC dan kualitas hidup penyandang Diabetes Mellitus. Selain itu, dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjabarkan secara lebih rinci bagaimana perilaku tersebut mempengaruhi kualitas hidup dan HLoC penyandang Diabetes Mellitus.

### 2. Saran Praktis

#### a. Penyandang Diabetes Mellitus

Agar selalu menjaga pola hidup sehat dan mengikuti saran yang telah diberikan oleh dokter (rutin berolahraga, kontrol gula darah, mengonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, mengurangi makanan dan minuman manis) sehingga mampu mengendalikan penyakit Diabetes Mellitus dan mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.

#### b. Keluarga Penyandang Diabetes Mellitus

Ikut serta secara positif dalam memberikan dukungan berupa motivasi, menemani saat kontrol, mengajak berolahraga, memfasilitasi lingkungan yang nyaman, dan mengingatkan untuk patuh terhadap diet.

#### c. Perawat

Memberikan sosialisasi tentang pentingnya keyakinan dan kontrol kesehatan kepada penyandang Diabetes Mellitus dalam bentuk

- penyuluhan dengan media film, poster, pamflet, game nutrisi, buku masak yang berisi makanan sehat siap saji, *workshop*, konseling dan metode konsultasi.
- d. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Sebagai pertimbangan untuk mengadakan program kurikulum pelatihan kesehatan dalam melaksanakan praktik klinik keperawatan pada penyandang Diabetes Mellitus.