

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, 8 responden mendapat *stressor* yang dikarenakan oleh penyakit diabetes mellitus tipe II. *Stressor* tersebut berasal dari penyakit yang diderita, diri sendiri, keluarga, dan dari lingkungan tempat tinggal.

*Stressor* yang didapatkan responden mengakibatkan responden mengalami gejala stres antara lain merasa cemas, kecewa, sering menangis, merasa rendah diri, putus asa, menarik diri dari lingkungan, merasa tidak mampu mengatasi masalah, gelisah, panik, takut, dan mudah marah.

Responden melakukan strategi *coping* untuk mengurangi gejala stres yang dialami. Strategi *coping* yang dilakukan dibagi menjadi 2 yaitu, *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*. Responden YY, KD, MS, FT, TUB, MF, dan SS menggunakan strategi *Problem-focused coping* untuk mengatasi permasalahan terkait penyakit diabetes mellitus. Responden YY, KD, MS, FT, SD, dan TUB menggunakan strategi *Emotion-focused coping* untuk mengatasi permasalahan terkait penyakit diabetes mellitus.

Faktor yang mempengaruhi pemilihan *coping* para responden memiliki persamaan dan perbedaan. Ada responden yang memilih *coping* berdasarkan pemikiran dirinya sendiri, ada responden yang memilih *coping* berdasarkan saran dari keluarga, dan ada pula responden yang memilih *coping* berdasarkan saran dari orang lain, yaitu teman dekat, saudara, tetangga atau lingkungan sekitar, dan saran dokter atau ahli medis.

Setelah melakukan strategi *coping*, kedelapan responden merasakan efek yang positif dari *coping* tersebut. *Coping* yang dilakukan oleh kedelapan responden menyebabkan adanya perubahan yang positif seperti badan terasa lebih enak dan tidak lemas lagi, selain itu gula darah menjadi stabil apabila mengonsumsi obat dan mengatur pola makan. Responden juga merasa lebih tenang, lebih sehat dan bisa lebih tegar dalam menjalani hidup. Responden merasa nyaman dan tidak memikirkan hal yang berat setelah melakukan *coping*. Selain itu, responden yang awalnya merasa takut akan penyakit diabetes, setelah melakukan *coping* saat ini merasa tidak takut lagi. Dengan melakukan *coping* membuat responden memiliki banyak kegiatan sehingga membuat responden tidak terlalu memikirkan tentang penyakit diabetes. Selain itu, keluarga responden merasa sangat senang dengan adanya perkembangan yang dialami responden. Saat ini responden merasa lebih baik, lebih kuat dan juga lebih sabar dibandingkan dengan sebelumnya.

## **B. SARAN**

### **1. Saran Teoritis**

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang strategi *coping* pada wanita dengan diabetes mellitus tipe 2 diharapkan melakukan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif agar mendapatkan subjek penelitian yang lebih banyak.

## 2. Saran Praktis

- a. Bagi wanita dengan diabetes mellitus tipe 2 diharapkan mampu memilih jenis strategi *coping* yang tepat dalam menghadapi *stressor* agar strategi *coping* yang dilakukan efektif dalam mengurangi *stress*.
- b. Bagi keluarga dari wanita dengan diabetes mellitus tipe 2 diharapkan mampu menerima, memberikan dukungan, serta memberikan saran dalam pengelolaan penyakit diabetes mellitus.
- c. Bagi lingkungan tempat tinggal wanita dengan diabetes mellitus tipe 2 diharapkan mampu menerima, memberikan dukungan, serta tidak mencemooh wanita dengan diabetes mellitus tipe 2.