

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan lansia penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Perubahan kondisi fisik dan emosional yang dialami lansia sering memunculkan kecemasan selama menjalani perawatan diri. Kehadiran, perhatian, dan dukungan emosional dari keluarga memberikan rasa aman serta membantu mengurangi kecemasan yang muncul akibat penyakit kronis tersebut. Dukungan keluarga juga mendorong lansia untuk lebih patuh dalam menjalani pengobatan, menjaga pola hidup sehat, dan mempertahankan kualitas hidup. Semakin baik dukungan keluarga yang diterima, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia. Dengan adanya dukungan tersebut lansia merasa diperhatikan tidak merasa sendirian dan lebih mampu menerima serta menjalani kondisi kesehatannya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia Dengan Diabetes Melitus

Lansia disarankan untuk lebih terbuka menyampaikan perasaan cemas, kelelahan, atau kesulitan yang dialami kepada anggota keluarga, misalnya dengan bercerita saat merasa gelisah atau tidak nyaman. Dengan berkomunikasi secara terbuka, lansia dapat memperoleh dukungan emosional yang dibutuhkan sehingga rasa cemas dapat berkurang dan semangat dalam menjalani pengobatan serta aktivitas sehari-hari dapat meningkat.

5.2.2 Bagi Keluarga

Keluarga disarankan untuk memberikan dukungan secara konsisten dan nyata, seperti mengingatkan jadwal minum obat, menemani lansia saat kontrol kesehatan, membantu menyiapkan makanan yang sesuai, serta meluangkan waktu untuk mengajak lansia berbincang ketika merasa cemas. Keluarga juga diharapkan memberikan penguatan positif, misalnya dengan memberikan pujian atau dorongan ketika lansia berusaha menjaga pola makan dan menjalani perawatan. Selain itu, keluarga perlu memahami perubahan psikologis pada lansia agar dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan emosionalnya.

5.2.3 Bagi Penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengumpulan data dalam waktu yang lebih panjang atau melalui kunjungan berulang sehingga perubahan perasaan dan kecemasan lansia dapat diamati secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan catatan harian atau tulisan sederhana dari partisipan untuk menggambarkan pengalaman emosional lansia secara lebih detail sehingga keterbatasan penelitian yang hanya dilakukan dalam satu periode waktu dapat diperbaiki.

