

HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI KELURAHAN PARAK KARAKAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS PADANG TAHUN 2018

Ayuro Cumayunaro

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ranah Minang Padang
email : ayurocumayunaro@gmail.com

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang terjadi akibat pankreas tidak mampu memproduksi insulin atau ketika tingkat sensitivitas tubuh terhadap insulin menurun. Penderita DM beresiko mengalami komplikasi sehingga penderita DM cenderung mengalami permasalahan fisik dan psikologis. Angka kejadian DM meningkat setiap tahunnya dimana menurut IDF (International Of Diabetic Federation) pada tahun 2015 sekitar 8,8% menjadi 10,4% pada tahun 2040. Penatalaksanaan DM dengan pengelolaan diet sangat diperlukan untuk bisa melihat bagaimana manajemen diri pada penderita, karena akan menurunkan resiko terjadinya komplikasi pada penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen diri dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus dikelurahan Parak Karakah wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang. Jenis penelitian ini analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara total Sampling dikelurahan Parak Karakah. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisa secara univariat dan bivariat, dengan uji statistik chi-square test dengan tingkat kepercayaan < 0,05 (95%). Penelitian dilakukan terhadap 35 responden pasien DM dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kategori manajemen diri kurang baik yaitu sebesar (62.9%), sedangkan pada tingkat kepatuhan diet lebih dari separoh berada pada kategori tidak patuh yaitu (57.1%). Hasil uji chi square diperoleh nilai p 0,038 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan manajemen diri dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus dikelurahan Parak Karakah wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2018. Diharapkan bagi instansi kesehatan untuk lebih menekankan pada penderita DM serta keluarga untuk lebih memperhatikan manajemen diri serta kepatuhan diet dengan adanya bimbingan konseling serta kunjungan rumah pada penderita DM.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Manajemen diri, kepatuhan diet .

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO, 2014) merumuskan Penyakit Tidak Menular (PTM) sebagai salah satu target yang diangkat dalam agenda tujuan pembangunan berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGS) 2030 yaitu mengurangi sepertiga kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui pencegahan dan perawatan. Penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab kematian tertinggi salah satunya adalah Diabetes Mellitus (DM), yang mana diprediksi akan meningkat dari 38 juta pada tahun 2012 menjadi 52 juta pada tahun 2030.

DM adalah suatu penyakit metabolik yang ditandai dengan kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia yang terjadi karena pankreas tidak mampu mensekresi insulin, gangguan kerja insulin, ataupun keduanya. Hiperglikemia didefinisikan sebagai

kadar gula darah yang tinggi dari rentang kadar puasa normal 80-90mg/100ml, atau rentang nonpuasa 140-160 mg/100ml darah (ADA, 2016).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menyatakan prevalensi DM dari 1,1 % tahun 2011 meningkat menjadi 2,4% tahun 2013. Prevalensi DM terendah terdapat pada provinsi Lampung yaitu 0,7%. Dan prevalensi DM tertinggi terdapat di provinsi DI Yogyakarta yaitu 2,6%. Sumatra Barat termasuk kedalam prevalensi DM terbesar, yang berada pada urutan ke-7 dari 33 Provinsi dengan prevalensi 1,3%. DM dapat menjadi serius dan menyebabkan kondisi yang kronis yang membahayakan apabila tidak diobati, sehingga dapat menimbulkan berbagai komplikasi.

Data Dinas Kesehatan Kota (DKK) Padang tahun 2016, menunjukkan DM menempati urutan ke 4 dari 10 penyebab kematian terbanyak dan puskesmas andalas dengan kasus tertinggi sebanyak 185 kasus DM dengan jumlah pasien laki-laki 63 orang dan 122 pasien perempuan (DKK, 2016).

Survey awal yang dilakukan peneliti bulan Maret 2018 di Puskesmas Andalas Padang. Jumlah penderita DM tahun 2017 (Januari – Desember) adalah 362 orang pasien laki-laki dan 839 pasien perempuan Sedangkan pada tahun 2018 (Februari-Maret) sebanyak 200 orang. Hasil wawancara peneliti dengan perawat pemegang program DM di Puskesmas Andalas, bahwa program pengendalian DM sudah diselenggarakan seperti olahraga diadakan sekali sampai dua kali seminggu, selesai olahraga ada kegiatan penyuluhan tetapi kegiatan ini jarang diikuti oleh pasien diabetes, sehingga pasien tidak mendapatkan program pengendalian secara maksimal. Ini juga menunjukkan sedikitnya minat dan motivasi penderita DM pada wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang. Pada umumnya pasien kontrol bila ada keluhan dan obat habis, dan sebagian besar tidak melakukan kontrol.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan manajemen diri terhadap kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang 2018. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling* dengan kriteria inklusi penderita Diabetes, bersedia menjadi responden. Dengan total populasi yang dijadikan responden sebanyak 35 dan Berdasarkan jumlah populasi maka sampel yang diambil sebanyak 35. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, Analisis data menggunakan uji *chi square* guna untuk melihat apakah ada hubungan antara manajemen diri terhadap kepatuhan diet dengan perhitungan statistik digunakan derajat kemaknaan 0,05 dan derajat kepercayaan 95%.

HASIL

Hasil penelitian tentang hubungan manajemen diri terhadap kepatuhan diet diabetes mellitus di kelurahan parak karakah puskesmas andalas padang ditampilkan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat.

Karakteristik Responden**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita DM di Kelurahan Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018**

Karakteristik Responden	<i>f</i>	%
1. Umur :		
• Remaja Akhir (17-25)	1	2.9
• Dewasa (26-60)	26	74.3
• Manula (>60)	8	22.9
Total	35	100
2. Jenis kelamin :		
• Laki-Laki	14	40
• Perempuan	21	60
Total	60	100
3. Pendidikan Terakhir		
• Rendah	18	51.4
• Tinggi	17	48.6
Total	35	100
4. Lama Menderita		
• <1 tahun	0	0
• >1 tahun	35	100
Total	35	100

Dari tabel 5.1 dapat dilihat bahwa 74.3% penderita DM berada pada kategori umur 26-60 tahun (Dewasa) dan sebanyak 60% berjenis kelamin Perempuan dan sebanyak 51,4% memiliki pendidikan Rendah dan sebanyak 100% responden yang lama menderita DM >1 tahun.

Analisa Univariat**1. Manajemen Diri****Tabel 5.2 Distribusi frekuensi Manajemen Diri Pada Penderita DM Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018 (n=35)**

No	Manajemen Diri	<i>f</i>	%
1	Kurang Baik	22	62.9
2	Baik	13	37.1
TOTAL		35	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat dilihat bahwa dari 35 responden sebagian besar (62.9%) memiliki manajemen diri yang kurang baik

2. Kepatuhan diet**Tabel 5.3 Distribusi frekuensi Kepatuhan Diet Pada Penderita DM Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018 (n=35)**

NO	Kepatuhan Diet	<i>F</i>	%
1	Tidak Patuh	20	57.1
2	Patuh	15	42.9
TOTAL		35	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat bahwa lebih dari separoh(57,1%) penderita DM yang tidak patuh terhadap diet DM.

Analisa Bivariat

1. Hubungan Manajemen Diri Terhadap Kepatuhan Diet

Tabel 5.4 Hubungan Manajemen Diri Terhadap Kepatuhan Diet Pada penderita DM Di Kelurahan Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2018 (n=35)

No	Manajemen diri	Kepatuhan diet				Total	%	P value
		Tidak patuh		Patuh				
		f	%	F	%			
1	Kurang Baik	1	72,	27.	2	10	0.038	
.		6	7	6	3	2		0
2	Baik	4	30.	9	69.	1		10
.				8	2	3		0
Total		2	57.	1	42.	3	10	
		0	1	5	9	5	0	

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat diketahui bahwa dari 22 responden yang memiliki manajemen diri yang kurang baik hampir sebagian besar (72.7%) tidak patuh terhadap diet DM. Berdasarkan hasil uji tatistik lebih lanjut dengan *chi square* menunjukkan ada hubungan bermakna antara manajemen diri dengan kepatuhan diet pada penderita DM di kelurahan parak karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2018(*p value*= 0,038).

PEMBAHASAN

1. Hubungan Manajemen Diri Dengan Kepatuhan Diet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (72.7%) memiliki manajemen diri kurang baik. Artinya sebagian besar responden di kelurahan Parak Karakah belum mampu melakukan manajemen diri secara baik untuk mengontrol penyakit DM yang dideritanya. Hasil penelitian ini sejalan dengan Wahyuningsih (2014) tentang manajemen diri penderita diabetes mellitus di desa Pekuwon, didapatkan hasil sebagian besar responden yaitu 9 responden (53%) dengan Manajemen diri Negatif.

Manajemen diri merupakan suatu aktifitas yang dilakukan individu dalam melakukan suatu tindakan berdasarkan keinginannya dengan tujuan mengelola penyakit yang diderita. Manajemen diri sangat penting bagi seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya, dimana manajemen diri mengarahkan seseorang untuk mampu berpikir terus menerus untuk menimbulkan motivasi, percaya diri terhadap kesembuhan penyakitnya (Sugiyama *et all*, 2015).

Manajemen diri terdiri dari beberapa komponen diantaranya Integrasi diri yang merupakan suatu pola hidup penderita DM sehari-hari yang mempengaruhi kesehatannya. Kegiatan yang sering dilakukan seperti mengkonsumsi makanan dan aktifitas fisik untuk mengontrol gula darah dan berat badan seperti jalan kaki, jogging 30-60 permenit serta menyesuaikan rutinitas kegiatan untuk penderita diabetes melitus dan stop merokok dan kontrol stress (Hitchcock, schubert & thomas, 2012). Berdasarkan Hasil analisa kuisioner

didapatkan sebanyak 48,6% penderita DM yang jarang melakukan aktivitas fisik Dan juga sebanyak 42,9 % yang kurang melakukan.

Responden yang memiliki manajemen diri yang kurang baik didapatkan pada faktor usia,. Dimana usia berdasarkan kategori pasien yang menderita DM dengan persentase 74.3% terdapat pada usia dewasa (26-60) tahun. DM menyerang usia dewasa karena kelompok usia ini lebih rentan terkena DM dan intoleransi glukosa yang disebabkan oleh faktor degenerative yaitu menurunnya fungsi tubuh, khususnya kemampuan dari sel β dalam memproduksi insulin untuk metabolisme glukosa (pangemanan, 2014), dan juga pada usia ini terjadinya penurunan penampilan, kekuatan dan kesehatan fisik karna pertumbuhan dan produksi sel-sel tubuh sudah mengalami penurunan serta juga terjadinya perubahan tingkah laku kognitif pada individu seperti kemampuan mengingat dan berfikir dalam memecahkan suatu masalah badan juga terjadinya penurunan aktivitas untuk bergerak sehingga lebih beresiko mengalami penyakit diabetes melitus (DM).

Selain itu motivasi juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam membentuk manajemen diri yang baik, dimana adanya kemauan dari dalam diri (motivasi) yang merupakan strategi penting dalam membentuk manajemen diri yang baik. Penelitian ini menemukan sebagian besar responden 51,4% mengabaikan untuk cek kesehatan dan lupa dalam mengkonsumsi obat yang diberikan oleh tenaga kesehatan, hal ini terjadi karena rendahnya motivasi diri klien sehingga manajemen diri pasien DM tidak dapat berjalan dengan baik, hal tersebut akan berdampak pada keberhasilan penatalaksanaan pasien DM.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shigaki et al.,(2010) tentang motivasi dan manajemen diri diabetes yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki motivasi yang tinggi akan memiliki frekuensi perawatan diri terutama untuk diet dan pemeriksaan kadar gula darah.

Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa lebih dari separoh (57,1%) responden tidak patuh terhadap diet DM. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ashary (2014) di RSUP Dr.M.Djamil Padang juga mengungkapkan bahwa 70% pasien DM tidak patuh dengan diet yang dianjurkan.

Ketidapatuhan diet dapat terjadi salah satunya terkait pada lamanya pasien menderita DM, dimana berdasarkan kategori pasien yang menderita DM 1-5 tahun sebanyak 21 orang (60%) dari 35 responden, sehingga hal tersebut dapat terjadinya penurunan kualitas seperti mudah lelah, berat badan menurun(10-30%), sering buang air kecil dan rasa lapar dan haus berlebihan yang dirasakan setelah menderita DM selama satu tahun. Hal ini disebabkan karena selama satu tahun pasien telah mengalami dan merasakan perubahan atau keluhan fisik dan psikis (Rahmat, 2010).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ervy et al (2014) bahwa didapatkan lamanya menderita DM 1-5 tahun (60,7%). Semakin lama menderita DM tidak selalu diikuti dengan meningkatnya kadar glukosa darah. Penderita DM dengan durasi menderita DM lebih dari 5 tahun memiliki resiko 16,787 kali lebih besar dibandingkan dengan pasien kurang dari 5 tahun.

Hasil penelitian lebih lanjut menunjukkan ada hubungan bermakna antara manajemen diri dengan kepatuhan diet pada penderita DM di kelurahan Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2018 dimana ditunjukkan nilai (p value<0,05 (0,032) artinya Ha diterima. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Delameter (2006) kepatuhan pasien akan lebih baik apabila pasien merasa memiliki kemampuan untuk melakukannya dan ketika lingkungan memberikan dukungan terhadap tindakan-tindakan yang terkait dengan pengobatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian tentang hubungan manajemen diri terhadap kepatuhan diet pada penderita DM di kelurahan parak karakah Wilayah Kerja Puskesmas andalas Padang tahun 2018 maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden DM memiliki manajemen diri kurang baik.
2. Lebih dari separoh responden DM tidak patuh terhadap diet DM
3. Terdapat hubungan antara Manajemen Diri dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita DM Di Kelurahan Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2018.

Saran

1. Pelayanan Kesehatan
Diharapkan bagi instansi kesehatan dalam hal ini puskesmas Andalas untuk memberikan sosialisasi atau penyuluhan kepada masyarakat terutama pada masyarakat yang jaraknya jauh dari puskesmas serta juga mengaktifkan POSBINDU untuk mencegah dan mengurangi PTM.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian keperawatan komunitas dengan variabel yang sama dengan jumlah responden lebih banyak tentang hubungannya dengan manajemen diri terhadap kepatuhan diet .

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu P. 2012. *Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kepatuhan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dalam Menjalani Diet (Studi Deskriptif pada Pasien Rawat Jalan RS Telogorejo Semarang)*. Under Graduates thesis. Universitas Negeri Semarang.
- Butler, H.A. 2002. *Motivation: The role in diabetes self-management in older adults*. Diunduh dari <http://proquest.umi.com/pqdweb>.
- Bruner & Suddarth. 2002. *Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta : EGC
- Budiyani. 2011. *Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus*
- Dinas Kesehatan Provinsi Dan Kabupaten /Kota Sumatera Barat .2017. *Profil Kesehatan Provinsi Dan Kabupaten /Kota Sumatera Barat*
- Elpriska. 2016. *Pengaruh stres, dukungan keluarga dan manajemen diri Terhadap komplikasi ulkus kaki diabetik pada penderita dm tipe 2*. *journal kesehatan: Medan*
- Funnell MM, Brown TL, Childs BP, Haas LB, Hosey GM, Jensen, et al. 2009.
- Gustina et al, 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Pada Pasien Dm*. **JKep**. Vol. 2 No. 3 Nopember 2014, hlm 97-10.
- Gustina: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Pada Pasien Dm** 107 *Keperawatan Vol 01 Nomor 01* 2011.
- Nasrul H.P. 2011. *Hubungan pengetahuan tentang diet diabetes Mellitus dengan kepatuhan pelaksanaan diet pada penderita diabetes Melitus*.
- National standards for diabetes self- management education. Diabetes Care International Diabetes Federation. 2015. Guidelines on self-monitoring of blood glucose in non-Insulin diabetes*. Diakses dari <http://www.idf.org/guidelines/self-monitoring> padatanggal 25 Maret 2018.
- Kusniawati. 2011. *Self care diabetes padaklien diabetes melitus tipe 2 di rumah sakit umum Tangerang*. Jakarta: Universitas Indonesia.

- Mulyani. 2016. *Hubungan Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Dengan Kadar Gula Darah Di Rumah Sakit Kota Banda Aceh*. *Jurnal keperawatan :Aceh*
- Notoatmodjo, s. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta
- , s. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: RinekaCipta
- Ouyang C. 2007. *Factors affecting diabetes self-care among patients with type 2 Diabetes in Taiwan*.
- PERKENI. 2015. *Konsensus pengelolaan dan pencegahan DM tipe II di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI.
- Riskesdas, 2013. *Laporan Kesehatan Dasar*. Jakarta: KEMENKES RI. [Http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/2013](http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/2013), (online)
- Sutandi, A. 2012. *Self Management Education (DSME) sebagai Metode Alternatif Dalam Perawatan Mandiri Pasien Diabetes Mellitus di Dalam Keluarga*. No.31, Tahun 2012
- Sarwono ,dkk . 2007. *Pedoman Diet Diabetes Melitus* . Jakarta: FKUI
- Soedarsono. 2016. *Cara Alami Mencegah Dan Mengobati Diabetes*. Surabaya: Stomata.
- Rahmawati, Tahlil & Syahrul. 2016. *Pengaruh Program Diabetes Self-Management Education Terhadap Manajemen Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. *journal keperawatan*. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala
- Vinti, D. 2015. *Hubungan pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di poliklinik khusus penyakit dalam rsup dr.m.djamil padang tahun 2015*.*journal keperawatan : Padang*
- Wahyuningsih, I. 2014. *Manajemen diri penderita diabetes mellitus di desa pekuwon, kecamatan bangsal, kabupaten Mojokerto*. *journal keperawatan: mojokerto Semarang*’. di akses tanggal 11 April 2018.