

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Penderita *Diabetes Mellitus* dalam Melaksanakan Diet dan Terapi Olahraga *Diabetes Mellitus*

Rendita Dwibarto¹, Sarni Anggoro²

¹ Program Studi Manajemen Pelayanan Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusa Pangkalpinang

² Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Abstrak

Latar Belakang: Secara tidak langsung, kepatuhan pasien penderita DM dalam melaksanakan diet DM dipengaruhi oleh pendidikan, sumber informasi maupun media massa. Keberhasilan pengobatan DM tergantung pada penderita DM yang memiliki pengetahuan yang cukup dan kemudian mampu mengubah sikapnya dengan pengobatan diet rendah gula dan mencegah komplikasi agar memiliki kehidupan yang lebih sejahtera, sehat dan berkualitas. Penelitian ini ditujukan untuk menilai faktor yang mempengaruhi kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga khusus penderita DM.

Metode: Metode penelitian menggunakan kuantitatif melalui desain penelitian cross sectional. Sebagai metode pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan purposive sampling untuk total 36 responden menggunakan alat ukur kuesioner. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini berupa uji statistik chi square.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh faktor memiliki pengaruh terhadap kepatuhan penderita DM dalam pelaksanaan diet dan terapi olahraga DM dikarenakan diperoleh p-value <0,05. Berdasarkan analisis melalui pengujian chi-square diperoleh p-value untuk pengetahuan 0,032, sikap 0,008, dukungan petugas 0,002 dan dukungan keluarga, 0,029.

Kesimpulan: Ada pengaruh antara pengetahuan, sikap, dukungan petugas kesehatan dan dukungan keluarga terhadap perilaku pasien DM dalam pelaksanaan diet dan terapi olahraga DM di wilayah kerja Puskesmas Pundong, Yogyakarta. Petugas kesehatan Puskesmas Pundong Yogyakarta diharapkan dapat aktif memberikan edukasi pentingnya mengatur pola makan dan olahraga kepada pasien DM.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, Diet, Kepatuhan, Olahraga

Related Factors The Compliance of Diabetics *Diabetes Mellitus* in Conducting Diet and Therapeutic Exercise *Diabetes Mellitus*

Abstract

Background: Indirectly, according to DM patients in carrying out the DM diet is influenced by education, information sources and mass media. The success of DM treatment depends on DM patients who have sufficient knowledge and then are able to change their attitude by treating low-sugar diets and complications in order to have a more prosperous, healthy and quality life. This study aimed to assess the factors that influence the compliance of DM patients in implementing diet and exercise therapy specifically for DM patients.

Methods: This study was quantitative through a cross sectional research design. As a sampling method, this study used purposive sampling for a total of 36 respondents using a questionnaire measuring instrument. This research used chi square for the analysis of the data

Results: The results of the analysis showed that all factors had an influence on the adherence of DM patients in the implementation of diet and exercise therapy for DM because the p-value <0.05 was obtained. Based on the analysis through chi-square test, the p-value for knowledge was 0.032, attitude was 0.008, staff support was 0.002 and family support was 0.029.

Conclusion: There is an influence between knowledge, attitude, support from health workers and family support on the behavior of DM patients in the implementation of diet and exercise therapy for DM in the Pundong Health Center, Yogyakarta. Health workers at the Pundong Health Center in Yogyakarta are expected to be active in educating DM patients on the importance of regulating diet and exercise.

Keywords: Compliance, Diabetes mellitus, Diet, Exercise

Korespondensi: Rendita Dwibarto
Email: rdwibarto@gmail.com

PENDAHULUAN

Di beberapa negara, diabetes melitus (DM) mempengaruhi hingga 10% dari populasi diatas usia 20 tahun. Survei terbaru menunjukkan bahwa prevalensi telah meningkat pada pasien yang lebih muda. DM menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius yang mengancam kualitas hidup penderita DM, keberhasilan terapi perawatan jangka panjang untuk DM tergantung pada kepatuhan pasien dengan rencana terapi.¹

Diet sehat adalah salah satu elemen inti dalam pengelolaan DM Tipe 2 (T2D), bersama dengan olahraga teratur dan *farmakoterapi*. Diet memainkan peran penting dalam pencegahan dan manajemen T2D, seperti mengurangi risiko DM pada individu dengan *obesitas* dan *pra-diabetes* dan menghindari terkait komplikasi. Akan tetapi, saat ini belum ada umum optimal rencana makan atau pola diet untuk pasien T2D.² DM adalah penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Pengelolaan DM dapat dilakukan dengan melakukan diet seimbang. Penanganan diet DM dalam pelaksanaannya terdapat kendala, seperti kejenuhan pasien setelah terapi diet dan tidak adanya dukungan dari keluarga. Tanpa dukungan keluarga pasien DM tidak akan patuh terhadap terapi yang dilaksanakan, sehingga DM tidak terkontrol dan timbul komplikasi.³

Kepatuhan mengacu pada situasi di mana perilaku seseorang sejalan dengan tindakan yang direkomendasikan oleh ahli di bidang kesehatan atau gambaran yang didapatkan dari berbagai sumber, seperti tips yang dapat dilihat dalam leaflet promosi kesehatan atau melalui media kampanye.⁴

Pendidikan, sumber informasi maupun media massa secara tidak langsung mempengaruhi hasil tahu pasien DM sehingga mempengaruhi pelaksanaan diet DM pasien tersebut.⁵ Pelaksanaan program diet di Indonesia sangat kecil, maka dari itu banyak penderita DM yang beresiko tinggi dengan komplikasinya, dalam hal ini sama dengan penelitian Ilmah & Rochmah, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 64,7% responden memiliki sikap yang tidak mematuhi diet, 85,7% responden dengan sikap ketidakpatuhan diet memiliki keyakinan yang sangat baik.⁶ Sementara itu, 50% dari responden yang di tidak memahami instruksi dari Ahli Gizi milik ketidakpatuhan, kemudian 85,7% dari responden merasa kurangnya dukungan dari keluarga mereka diklasifikasikan sebagai kategori ketidakpatuhan. Sementara 75% responden yang merasa interaksi kualitas yang sangat baik dengan Ahli Gizi memiliki

ketidakpatuhan responden. Sementara 66,7% responden yang mendapat dukungan yang cukup dari nutrisi untuk mematuhi diet.m

Berdasarkan perkiraan yang dilampirkan pada IDF, pada tahun 2013 terdapat 382 juta individu di seluruh dunia hidup berdampingan dengan DM. Tren ini terus menjadi peningkatan hingga 592 juta orang di tahun 2035. 175 juta orang dari 382 juta orang tertentu diperkirakan belum terdiagnosa, sehingga tanpa disadari dan tanpa pencegahan terancam berkembang progresif menjadi komplikasi.⁷ Pada tahun 2018 sekitar 12 juta individu atau 4,7% dari seluruh penduduk Indonesia merupakan pasien dengan menderita DM.⁷

Negara dengan jumlah penderita DM ternyata yaitu ada India, China, Amerika Serikat dan di susul oleh Indonesia yang menduduki ranking ke-4 dengan prevalensi sekitar 8,4%. Diperkirakan angka kejadian DM di Indonesia pada tahun 2025 akan meningkat hingga 12,4 juta.⁷

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Bantul DIY di dapatkan hasil bahwa ada 395 orang penderita DM di area kerja Puskesmas Pundong. Hasil observasi wawancara kepada penderita DM di Puskesmas Pundong mengatakan bahwa senam pronalis khusus pasien DM sudah dilakukan setiap minggunya tetapi kadang kurang efektif karena jadwal yang ditentukan tidak sesuai dengan keluarga yang mengantar. Hal ini sesuai dengan dikatakan petugas bahwa dari daftar hadir yang datang hanya Lansia saja yang hadir. Sehingga, penderita memiliki hambatan dalam terapi olahraga atau senam. Penelitian ini ditujukan untuk menilai faktor yang mempengaruhi kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga khusus penderita DM.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 395 penderita DM, sampel yang sesuai dengan kriteria Inklusi dan Eksklusi adalah 36 responden. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan menggunakan alat ukur kuesioner dan dengan wawancara. Analisis statistik dengan uji *chi square* untuk analisis bivariat dengan alpha ($\alpha = 0,05$)

HASIL

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui sebanyak 17 responden dengan presentasi

77,27% memiliki pengetahuan baik dengan perilaku baik. Sebanyak 5 responden dengan presentasi 35,71% memiliki pengetahuan baik dengan

artinya ada hubungan antara sikap dengan perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga di wilayah

Tabel 1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Penderita *Diabetes Mellitus* dalam Melaksanakan Diet dan Terapi Olahraga *Diabetes Mellitus*

Variabel	Perilaku						P-Value
	Baik		Tidak Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Pengetahuan							
Baik	17	77,27	5	22,73	22	100	0,032
Tidak Baik	5	35,71	9	64,29	14	100	
Sikap							
Baik	8	88,89	1	11,11	9	100	0,006
Cukup	14	63,64	8	36,36	22	100	
Kurang	0	0,00	5	100,00	5	100	
Dukungan Petugas							
Baik	15	62,50	9	37,50	24	100	0,002
Cukup	7	100,00	0	0,00	7	100	
Kurang	0	0,00	5	100,00	5	100	
Dukungan Keluarga							
Baik	11	45,83	13	54,17	24	100	0,029
Cukup	10	90,91	1	9,09	11	100	
Kurang	1	100,00	0	0,00	1	100	

perilaku tidak baik. Sebanyak 5 responden dengan presentasi 22,73% memiliki pengetahuan tidak baik namun perilaku baik. Sebanyak 9 responden dengan presentasi 64,29% memiliki pengetahuan tidak baik dengan perilaku tidak baik. Dari hasil uji *chi square* yang dilakukan di dapatkan hasil nilai $P \text{ sig } (0,032) < P \alpha (0,05)$. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga di wilayah kerja Puskesmas Pundong.

Berdasarkan sikap responden sikap baik dengan perilaku baik sebanyak 8 responden dengan presentasi 88,89% dan dengan perilaku tidak baik sebanyak 1 responden dengan presentasi 11,11%. Kemudian terdapat 22 responden memiliki sikap cukup dengan perilaku baik sebanyak 14 responden (63,64%) dan memiliki perilaku tidak baik sebanyak 8 responden dengan presentasi 22,2%. Sebanyak 5 responden yang memiliki sikap kurang dengan perilaku baik sebanyak 0 responden dengan presentasi 0% dan dengan perilaku tidak baik sebanyak 5 responden dengan presentasi 13,9%. Dari hasil uji *chi square* yang dilakukan di dapatkan nilai $p\text{-value } (0,006) < P \alpha (0,05)$. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak,

kerja Puskesmas Pundong. Berdasarkan variabel dukungan petugas diketahui sebanyak 24 responden dengan dukungan petugas baik dengan perilaku baik sebanyak 15 responden dengan presentasi 62,50% dan dukungan petugas baik dengan perilaku tidak baik sebanyak 9 responden dengan presentasi 37,50%. Kemudian 7 responden memiliki dukungan petugas cukup dengan perilaku baik sebanyak 7 responden dengan presentasi 100% dan dukungan petugas cukup dengan perilaku tidak baik sebanyak 0 responden dengan presentasi 0%. Kemudian sebanyak 5 responden dengan dukungan petugas kurang dengan perilaku baik sebanyak 0 responden dengan presentasi 0% dan dukungan petugas kurang dengan perilaku tidak baik sebanyak 5 responden dengan presentasi 100%. Didapatkan hasil $P \text{ sig } (0,002) < P \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara dukungan petugas dengan perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga di wilayah kerja Puskesmas Pundong.

Berdasarkan dukungan keluarga dapat diketahui sebanyak 24 responden yang memiliki dukungan keluarga baik dengan perilaku baik sebanyak 11 responden dengan presentasi 45,83% dan dukungan keluarga baik dengan

perilaku tidak baik sebanyak 13 responden dengan presentasi 54,17%. Hasil uji *chi square* menunjukkan signifikan dengan $p=0,029$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga DM di wilayah kerja Puskesmas Pundong.

PEMBAHASAN

Pengetahuan terhadap Perilaku Kepatuhan Penderita DM dalam Menjalankan Diet dan Terapi Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh pengetahuan terhadap perilaku kepatuhan penderita DM saat melakukan diet dan terapi olahraga DM. Menurut uji *chi square* diperoleh *p value* sebesar 0,032 yang dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga DM di wilayah kerja Puskesmas Pundong.

Pengetahuan merupakan hasil dari rasa tahu/rasa penasaran yang diterima setelah seseorang melakukan deteksi dari sebuah objek. Bidang pengetahuan atau bidang persepsi merupakan bidang yang sangat penting dalam pembentukan tindakan seseorang (*overt behavior*).⁸

Sikap terhadap Perilaku Kepatuhan Penderita DM dalam Menjalankan Diet dan Terapi Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh sikap terhadap perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga pada penderita DM. Dari hasil uji *chi square* diperoleh *p value* sebesar 0,006 dapat disimpulkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga DM di wilayah kerja Puskesmas Pundong.

Sikap mengacu dalam evaluasi individu terhadap berbagai aspek global sosial dan bagaimana evaluasi ini mengakibatkan seorang menyukai atau tidak menyukai masalah, gagasan, orang lain, gerombolan sosial, dan objek.⁹ Sikap awalnya di kenal sebagai kondisi terjadinya suatu tindakan. Sikap adalah mekanisme mental yang mengevaluasi, membentuk visi, warna dan perasaan, dan akan berkontribusi untuk menentukan kecenderungan perilaku kita terhadap orang atau hal-hal yang kita hadapi, bahkan untuk diri sendiri.⁹

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmah & Rochmah, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara sikap terhadap perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga di wilayah kerja puskesmas Pundong.⁶

Dukungan Petugas Kesehatan terhadap Perilaku Kepatuhan Penderita DM dalam Menjalankan Diet dan Terapi Olahraga

Hasil penelitian ternyata membuktikan terdapat pengaruh dukungan petugas kesehatan terhadap perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga pada penderita DM. *P value* sebesar 0,002 dapat disimpulkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga DM di Wilayah kerja Puskesmas Pundong.

Dukungan memiliki dampak yang besar pada keberhasilan program diet pasien. Dukungan tersebut bisa datang dari dokter, kerabat terdekat, dan keluarga. Jenis dukungan yang diberikan yaitu ada dukungan informasional, bantuan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Dukungan keluarga bisa direalisasikan sebagai pengawas ketika memantau saran atau terapi yang diberikan oleh dokter dan tenaga kesehatan lainnya.^{10,11}

Dukungan petugas dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penanggulangan PTM salah satunya diabetes melitus terbukti efektif seperti dalam pemberian edukasi dan pelayanan Kesehatan di posyadu.¹² Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmah & Rochmah, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan petugas kesehatan terhadap perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga di wilayah kerja puskesmas Pundong.^{6, 13}

Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Kepatuhan Penderita DM dalam Menjalankan Diet dan Terapi Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh dukungan keluarga terhadap perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga pada penderita DM. Dari hasil uji *chi square* diperoleh *p value* sebesar 0,029 dapat disimpulkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan

terapi olahraga DM di Wilayah kerja Puskesmas Pundong.

Pentingnya dukungan keluarga dalam keberhasilan terapi penderita DM guna menjaga status kesehatan keluarga. Dukungan keluarga diperlukan berupa perhatian, emosi, informasi, nasehat, motivasi, dan pengertian yang diberikan suatu kelompok keluarga kepada keluarga lainnya.^{14,15}

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Senuk, A. dll, yang menjelaskan adanya pengaruh antara dukungan keluarga kesehatan terhadap perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga di Wilayah kerja Puskesmas Pundong.⁵

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor pengetahuan, sikap, dukungan petugas dan dukungan keluarga terhadap perilaku kepatuhan penderita DM dalam melaksanakan diet dan terapi olahraga DM di wilayah kerja Puskesmas Pundong. Petugas kesehatan Puskesmas Pundong Yogyakarta diharapkan dapat aktif memberikan edukasi pentingnya mengatur pola makan dan olahraga kepada pasien DM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mahfouz EM, Awadalla I. ComplianCe to diabetes self-management in rural el-mina, Egypt. *Inst Environ Stud and Research Dep Public Heal Fac Med*. 2011;
2. Lee Y., S.A K, I.K L, J.G K, K.G P, J.Y J, et al. Effect of a Brown Rice Based Vegan Diet and Conventional Diabetic Diet on Glycemic Control of Patients with Type 2 Diabetes: A 12-Week Randomized Clinical Trial. *Res Artic Intern Med*. 2016;
3. Susanti, Sulistyarini. Dukungan Keluarga Meningkatkan kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Baptis Kediri. *J Stikes Baptis Kediri*. 2013;Vol 6 No 1.
4. Alberty IP, Munafo M. Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Palmall; 2011.
5. Senuk A, Supit W, Onibala F. Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Menjalani Diet Diabetes Melitus di Poliklinik RSUD Kota Tidore Kepulauan Provinsi Maluku Utara. *J Keperawatan Fak Kedokt Univ Sam Ratulangi Manad*. 2016;Vol 1 No 1.
6. Ilmah F, Rochmah T. Kepatuhan Pasien Rawat Inap Diet Diabetes Mellitus Berdasarkan Teori Kepatuhan Niven. *J Adm Kesehat Indones Fak Kesehat Masy Univ Airlangga Surabaya*. 2015;Vol 3 No 1.
7. Depkes R. Langkah Kemenkes Tanggulangi Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Roemani Semarang. *Seminar Hasil-Hasil Penelitian, LPPM UNIMUS, Semarang*; 2013.
8. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
9. Sukainah A. *Narrative Review : Pengaruh Pemberian Intervensi Virtual Reality Berbasis Video Games Pada Kemampuan Fungsional Pasien Stroke Narrative Review : Pengaruh Pemberian Intervensi Virtual Reality Berbasis*. 2021;
10. Partika, Angraini. *Pengaruh Konseling Gizi Dokter terhadap Peningkatan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 2018*. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung; 2018.
11. Ratnasari NY. *Upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus dan senam kaki diabetik terhadap pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa Kedungringin, Wonogiri*. *Indones J Community Serv*. 2019;1(1):105.
12. Pulungan RM, Karima UQ. *Pembentukan Pos Edukasi PTM (Penyakit Tidak Menular) di Puskesmas Cikukur*. *Ikraith Abdimas*. 2020;3(3):91–6.
13. Jihan Adani, Putri Permatasari, Rafiah Maharani Pulungan MES. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pembayaran Iuran JKN pada Peserta Mandiri di Kota Depok Tahun 2019*. *J Ilm Kesehat Masy*. 2019;11(4):287–95.
14. Massi G, Kallo V, Studi P, Keperawatan I, Kedokteran F, Ratulangi US. *Efektifitas Pemberian Edukasi Dengan Metode Video Dan Focus Group Discussion (Fgd) Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dm Tipe 2 Di Klinikdiabetes Kimia Farma Husada Manado*. *J Keperawatan*. 2018;6(1):1–6.
15. Isnawati A, Raini M. *Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada Wanita Usia Subur (WUS) di Daerah Urban di Indonesia*. 2012;41–53.