

Efektifitas Edukasi Diabetes dalam Meningkatkan Kepatuhan Pengaturan Diet pada Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes Education in Improving the Effectiveness of Compliance with Setting Diet in Type 2 Diabetes Mellitus

Dyah Restuning P.

Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

Email: dyah.erpe@gmail.com

Abstrak

Edukasi diabetes merupakan pendidikan mengenai pengetahuan dan ketrampilan bagi pasien diabetes yang bertujuan mengubah perilaku untuk meningkatkan pemahaman klien akan penyakitnya. Kepatuhan diet merupakan masalah besar yang terjadi pada penderita DM tipe 2 saat ini. Prinsip pengaturan pola makan didasarkan pada status gizi pasien diabetes dan melakukan modifikasi diet dengan memperhatikan gaya hidup serta pola kebiasaan makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi diabetes terhadap kepatuhan pengaturan diet pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di kelurahan Wirogunan dan Brontokusuman Kota Yogyakarta. Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental pre – post test without control group design*. Penelitian ini dilakukan di kelurahan Wirogunan dan Brontokusuman. Jumlah sampel sebanyak 82 responden (41 kelompok intervensi dan 41 untuk kelompok kontrol). Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon test* kelompok intervensi didapatkan nilai bermakna ($p=0,002$), terdapat perbedaan kepatuhan pengaturan diet sebelum dan sesudah diberikan edukasi diabetes. Pada kelompok kontrol didapatkan nilai tidak bermakna ($p=1,000$), tidak terdapat perbedaan kepatuhan pengaturan diet sebelum dan sesudah diberikan edukasi diabetes. Uji beda *Mann Whitney* diperoleh nilai *bermakna* ($p=0,020$) terdapat perbedaan kepatuhan pengaturan diet sebelum dan sesudah diberikan edukasi diabetes antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Disimpulkan edukasi diabetes berpengaruh bermakna terhadap kepatuhan pengaturan diet pada pasien Diabetes Melitus tipe 2.

Kata kunci: Kepatuhan Pengaturan Diet, Diabetes Melitus Tipe 2, Edukasi Diabetes

Abstract

Education diabetes is an education about the knowledge and skills for patients with diabetes who aim to change behavior to improve client understanding of his illness. Dietary compliance is a major problem that occurs in patients with type 2 diabetes today. Principles of dietary adjustments based on the nutritional status of patients with diabetes and dietary modifications by paying attention to lifestyle and eating habits patterns. The purpose of this study to determine the effect of education diabetes to compliance of the diet in patients with diabetes mellitus type 2 in the village Wirogunan and Brontokusuman Yogyakarta. This research method using quasi-experimental pre - post test without control group design. This research was conducted in the village Wirogunan and Brontokusuman. The total sample of 82 respondents (41 intervention group and 41 to the control group). Results of research by Wilcoxon test intervention group obtained significant values ($p = 0.002$), there are differences in compliance with the diet before and after diabetes education. In the control group obtained values are not significant ($p = 1.000$), there are no differences in compliance with the diet before and after diabetes education. Mann Whitney test values obtained significant ($p = 0.020$) there are differences in compliance with the diet before and after diabetes education between the intervention group and the control group. Conclusion: education diabetes meaningful effect on adherence fat diet in patients with type 2 diabetes mellitus.

Key words: Compliance Settings Diet, Diabetes mellitus type 2, Education Diabetes

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit serius yang harus diatasi terutama di negara berkembang. Perubahan gaya hidup berdampak terhadap perubahan pola penyakit yang terjadi di masyarakat, salah satunya adalah diabetes melitus. Suatu penelitian epidemiologik oleh WHO menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara urutan kelima dengan jumlah diabetes melitus terbanyak sekitar 8,3 juta orang.¹ Hasil prevalensi nasional obesitas penduduk usia \geq 15 tahun sebesar 18,8 %, kurang makan buah dan sayur sebesar 93,6%, kurang aktifitas fisik pada penduduk >10 tahun sebesar 48,2%.

Faktor makanan diet yang tidak menyenangkan, kurangnya pemahaman tentang diet, manfaat latihan fisik, usia yang sudah lanjut, keterbatasan fisik, pemahaman yang salah tentang manfaat obat, serta kegagalan mematuhi minum obat karena alasan ekonomi menyebabkan ketidakpatuhan diabetisi dalam penatalaksanaan DM.² Penyuluhan kesehatan pada penderita diabetes mellitus merupakan hal yang penting dalam memonitor gula darah penderita DM dan mencegah komplikasi kronik baik mikroangiopati maupun makroangiopati. Komplikasi kronik biasanya terjadi dalam 5 sampai 10 tahun setelah didiagnosis ditegakkan.³

Edukasi diabetes merupakan pendidikan mengenai pengetahuan dan ketrampilan bagi pasien diabetes yang bertujuan mengubah perilaku untuk meningkatkan pemahaman klien akan penyakitnya.¹ Perubahan hasil dari pendidikan kesehatan dalam bentuk pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan, yang diikuti dengan adanya

kesadaran yaitu yang positif terhadap kesehatan, yang akhirnya diterapkan dalam tindakan pencegahan komplikasi DM.⁴ Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi diabetes terhadap kepatuhan pengaturan diet pada pasien DM tipe 2 di kelurahan Wirogunan dan Brontokusuman Kota Yogyakarta.

BAHAN DAN CARA

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental pre – post test without control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien Diabetes mellitus tipe 2 di kelurahan Wirogunan dan Brontokusuman, Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Jumlah sampel penelitian ini adalah 41 orang kelompok intervensi dan 41 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah total sampel adalah 82 responden. Kriteria *inklusi* responden dalam penelitian ini responden mampu berkomunikasi verbal dan memahami bahasa Indonesia, terdiagnosis menderita DM tipe 2 minimal selama 3 tahun. Kriteria *eksklusi* responden dalam penelitian ini adalah pasien berusia kurang dari 30 tahun dan mengalami penurunan kesadaran. Penelitian dilakukan pada bulan September 2014 sampai Oktober 2014. Instrumen penelitian ini menggunakan *form* meliputi: kuesioner karakteristik responden dan pengaturan diet. Penelitian ini menggunakan uji nonparametrik yaitu *Wilcoxon test* dan *Mann Whitney test*, peneliti menggunakan dengan signifikansi 0,05. Jika $p \text{ value} \leq 0,05$ maka terdapat perbedaan kepatuhan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

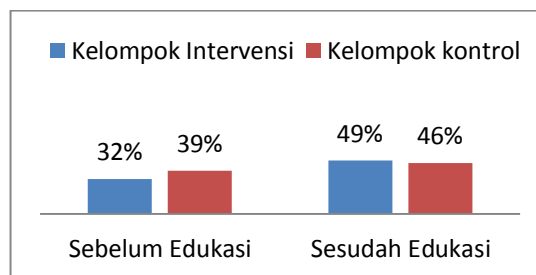
HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Diabetes Melitus Tipe 2 pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Kategori	Kelompok intervensi (n=41)		Kelompok kontrol (n=41)	
		n	%	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	34	19	46,3
	Perempuan	27	65,9	22	53,7
Usia	35 -45 tahun	0	0	1	2,4
	> 45 tahun	41	100	40	97,6
Tingkat Pendidikan	SD	16	39	30	73,2
	SMP/SMA	19	46,3	6	14,6
	Sarjana	6	14,6	5	12,2
Tingkat Penghasilan	< Rp 1.000.000	19	46,3	31	75,6
	Rp 1.000.000 - Rp 2.000.000	11	26,8	5	12,2
	> Rp 2.000.000	11	26,8	5	12,2
Indeks Massa Tubuh	Gemuk	13	31,7	9	22
	Normal	20	48,8	27	65,9
	Kurus	8	19,5	5	12,2

Tabel 2. Perbedaan Kepatuhan Pengaturan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Diabetes pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

		n	Median	Rerata \pm s.d	P
Intervensi	Sebelum Edukasi Diabetes	41	2,00	1,93 \pm 0,346	0,002
	Sesudah Edukasi Diabetes			1,54 \pm 0,505	
Kontrol	Sebelum Edukasi Diabetes	41	2,00	1,85 \pm 0,573	1,000
	Sesudah Edukasi Diabetes			1,85 \pm 0,615	



Gambar 1. Kepatuhan Pengaturan Diet Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Diabetes

Tabel 3. Perbedaan Kepatuhan Pengaturan Diet pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	n	Median	Rerata \pm s.d	P
Intervensi	41	2,00	1,54 \pm 0,505	0,020
Kontrol	41	2,00	1,85 \pm 0,615	

DISKUSI

Prosentase frekuensi karakteristik terbanyak pada kelompok intervensi adalah 27 (65,9%) responden berjenis kelamin perempuan, berusia lebih dari 45 tahun sebanyak 41 (100%) responden, tingkat pendidikan terbanyak adalah SMP/SMA sejumlah 19 (46,3%) responden. Faktor yang berperan menyebabkan resistensi insulin antara lain obesitas, diet tinggi lemak, kurang aktivitas, faktor herediter, usia, dan stress.¹ Penelitian yang dilakukan Azrul Azwar yang menyatakan bahwa terdapat variasi prevalensi penyakit DM tipe 2 antara laki-laki dan perempuan.⁴ Belum ditemukan literatur yang mengatakan adanya hubungan antara tingkat pendidikan sebagai salah satu risiko terhadap penyakit DM tipe 2. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin tinggi kesadarannya untuk melakukan upaya preventif terhadap penyakit. Tingkat penghasilan terbanyak adalah kurang dari Rp1.000.000 sejumlah 19 (46,3%) responden dan berdasarkan prosentase indeks massa tubuh terbanyak adalah normal sejumlah 20 (48,8%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sousa yang menjelaskan bahwa dari 10 orang klien Diabetes mellitus M tipe 2 yang berada di pusat perawatan diabetes di Amerika Serikat, rata-rata berusia antara 53 tahun sampai 60 tahun.⁵ Pada sekitar 55% kasus DM tipe 2 ditemukan pasien dengan obesitas.⁶

Kepatuhan diet merupakan masalah besar yang terjadi pada penderita Diabetes mellitus tipe 2 saat ini.⁵ Hal ini disebabkan karena nilai rata-rata kepatuhan terendah pada pengobatan penderita Diabetes mellitus tipe 2 yaitu salah satunya adalah kepatuhan diet.⁷ Prinsip

perencanaan makanan adalah melakukan pengaturan pola makan yang didasarkan pada status gizi pasien diabetes dan melakukan modifikasi diet dengan memperhatikan gaya hidup, pola kebiasaan makan, status ekonomi, dan lingkungan. Diet merupakan kebiasaan yang paling sulit diubah dan paling rendah tingkat kepatuhannya dalam manajemen diri seorang penderita Diabetes mellitus tipe 2.⁸ Kepatuhan diet yang rendah pada penderita Diabetes mellitus disebabkan karena pengetahuan yang kurang dan rendahnya informasi yang mereka dapatkan mengenai aturan serta cara mempertahankan diet yang baik. Komunikasi petugas kesehatan dengan melalui Edukasi Diabetes dalam bentuk ceramah dapat meningkatkan kepatuhan pasien diabetes. Semakin sering seseorang mendapat penyuluhan, maka semakin baik pula perilakunya. Klien diabetes perlu mendapat informasi tentang pengertian tentang DM terutama perencanaan makan.. Pengetahuan mengenai manajemen diabetes merupakan komponen yang penting agar pengelolaan diabetes itu bisa berjalan dengan baik.

SIMPULAN

Disimpulkan bahwa edukasi diabetes berpengaruh bermakna terhadap kepatuhan pengaturan diet pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2. Terdapat perbedaan signifikan kepatuhan pengaturan diet pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi diabetes. Terdapat perbedaan signifikan kepatuhan pengaturan diet pada kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi diabetes.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soegondo, S. *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta: FKUI. 2009.
2. Purba, C.I. *Pengalaman Ketidakpatuhan Pasien terhadap Penatalaksanaan Diabetes Melitus (Studi Fenomologi dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta)*. Tesis. FIK Universitas Indonesia. Jakarta. 2008.
3. Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. *Textbook of Medical Surgical Nursing*. Lippincott William & Wilkins: Raven Publishers. 2005.
4. Azwar, A. *Epidemiologi Hipertensi*, Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas FKUI, Jakarta. 1985
5. Sousa, V.D. & Zauszniewski, J.A. *Toward A Theory of Diabetes Self-Care Management. The Journal of Theory Construction & Testing*. 2005, 9 (2):61-67.
6. Eberhart, M.S. Prevalence of Overweight and Obesity Among Adults with Diagnosed Diabetes --- United States, 1988--1994 and 1999--2002. *Morbidity and Mortality Weekly Report (Centers for Disease Control and Prevention)*, 2004; 53 (45): 1066--8. PMID 15549021
7. Delamater, A.M. Improving Patient Adherence. *Clinical diabetes journal*. 2006; 24 (2): 71-77
8. Tovar, E.G. *Relationships Between Psychosocial Factors and Adherence to Diet and Exercise in Adults with Type 2 Diabetes: A Test of a Theoretical Model*. The University of Texas Medical Branch. 2007.