



PSIKOEDUKASI KELUARGA MENINGKATKAN KEPATUHAN DIET PADA PASIEN DIABETES MELLITUS

FAMILY PSYCHOEDUCATION IMPROVES DIET COMPLIANCE IN DIABETES MELLITUS

Dwi Happy Anggia Sari^{1*}, Vino Rika Nofia², Hidayati³, Yessy Aprihatin⁴, Mike Asmaria⁵
^{1,3,4,5}Departemen Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
²Stikes Syedza Saintika Padang
(dwi.happyanggia@fik.unp.ac.id)

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit kronik dengan angka kejadian yang terus meningkat. Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi penyakit diabetes mellitus mengalami peningkatan dari 6,9% menjadi 8,5%. Kondisi ini terjadi salah satunya karena kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet pada penderita Diabetes Mellitus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment pre dan post test without control group* dengan jumlah sampel 30 orang. Berdasarkan uji *pair t-test* diperoleh hasil ada peningkatan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet pada pasien setelah dilakukan psikoedukasi keluarga dengan *p-value*= 0,000. Sehingga dengan pemberian psikoedukasi keluarga yang tepat akan meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus.

Kata kunci : *Psikoedukasi keluarga, Kepatuhan diet, Diabetes Mellitus*

ABSTRACT

Background: Diabetes Mellitus is one of a chronic diseases with an increasing incidence rate. Riskesdas data in 2018 showed the prevalence of diabetes mellitus had increased from 6.9% to 8.5%. This condition occurs partly because of the lack of family support and environment. This study aims to determine the effect of family psychoeducation to improving dietary compliance in people with Diabetes Mellitus. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental pre and post test design without a control group with 30 of sample. Based on the pair t-test, the results showed that there is an increase family support for patient's dietary compliance after family psychoeducation with p-value= 0.000. So that by providing appropriate family psychoeducation will improve dietary compliance in Diabetes Mellitus patients.

Keywords: *family psychoeducation, Dietary Compliance, Diabetes Mellitus*

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit gangguan metabolik yang disebabkan oleh gagalnya pankreas dalam memproduksi hormon insulin secara memadai. Diabetes mellitus digolongkan menjadi tiga jenis, diantaranya Diabetes Mellitus tipe 1, tipe 2 dan Diabetes Mellitus Gestasional (RI, n.d.). Diabetes yang paling banyak ditemukan saat ini adalah Diabetes Tipe 2. Diabetes tipe 2 disebut juga dengan non-insulin-dependent diabetes mellitus (NIDDM) yang merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang

memiliki beberapa karakteristik seperti terjadinya resistensi insulin dan menurunnya produksi insulin. Organisasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF) tahun 2019 mengatakan bahwa terdapat 463 juta penderita Diabetes Tipe 2 di seluruh dunia atau sebesar 9,3% dengan jumlah kematian 4,2 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2024 jumlah penderita diabetes akan meningkat 45% atau setara dengan 629 juta penderita.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi DM tipe 2 dari 6,9% menjadi 8,5%



dibandingkan dengan tahun 2013. Data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2020 mengatakan jumlah penderita Diabetes Mellitus di Kota Padang sebanyak 9.471 orang dengan jumlah kematian sebanyak 197 orang yang tersebar di seluruh wilayah kerja Puskesmas di Kota Padang. Puskesmas Nanggalo tercatat sebagai peringkat ke 6 penderita Diabetes Mellitus terbanyak di Kota Padang. Dimana pada tahun 2019 terdapat 722 orang dan pada tahun 2020 sebanyak 433 orang dan terus bertambah setiap tahunnya (Laporan Kesehatan Puskesmas Nanggalo Padang, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (7. Kamalah, A. D., Ahsan, A., & Kristianto, 2020) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 diperoleh hasil dari 32 orang pasien, sebagian besar responden (46,88%) berada pada tingkat tidak patuh. Penelitian (5. Friedman, n.d.) menyatakan bahwa 65% responden belum mampu mematuhi diet terkait jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makan karena pasien belum mampu menetapkan jumlah kalori yang harus di konsumsi perhari dalam jumlah lengkap. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepatuhan diet pada pasien DM adalah adanya dukungan dari keluarga. Keluarga merupakan orang terdekat pasien sehingga pasien merasa lebih nyaman dan dapat meningkatkan kepercayaan, motivasi serta keyakinan pasien untuk mengelola penyakitnya. Keluarga sebagai pemberi perawatan utama pada pasien berperan dalam menentukan cara atau asuhan yang diperlukan oleh pasien di rumah. Dukungan keluarga dapat berupa informasi verbal, sasaran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya.

Dukungan yang dimiliki oleh seseorang dapat mencegah berkembangnya masalah akibat tekanan yang dihadapi. Seseorang dengan dukungan yang tinggi akan lebih berhasil menghadapi dan mengatasi masalah dibanding dengan yang tidak memiliki dukungan (4. Derek, M.I, Rottie, J.V, n.d.). Penelitian Sulistyarni (2021) mengatakan bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan diet pada pasien

Diabetes Mellitus. Salah satu upaya untuk meningkatkan dukungan keluarga tentang hal ini adalah dengan memberikan psikoedukasi keluarga yang tepat agar keluarga mampu memberikan motivasi, dorongan dan dukungan yang tepat kepada pasien diabetes mellitus sehingga kepatuhan diet pasien juga akan meningkat. Penelitian Sulastri (2020) tentang Pengaruh Psikoedukasi Keluarga terhadap Dukungan Psikososial Keluarga terhadap kemampuan keluarga pada anggota keluarga dengan penyakit stroke. Hasil uji statistik didapatkan psikologis nilai p sebesar 0,019 ($p < \alpha$) dan dukungan psikososial p sebesar 0,035 ($p < \alpha$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dukungan psikologis dan sosial keluarga antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam merawat anggota keluarga yang menderita stroke setelah memberikan psikoedukasi keluarga.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan, sebagian besar pasien (80%) mengatakan kesulitan dalam mentaati aturan makan atau diet Diabetes Mellitus karena pasien merasa jenuh dan bosan. Pasien merasa belum mendapatkan dukungan dari keluarga dalam menjalankan diet. Keluarga mengatakan kurang mengetahui jenis makanan yang baik untuk penderita Diabetes Mellitus. Keluarga mengatakan jarang mengingatkan pasien untuk mematuhi aturan makan yang di jalani karena keluarga sibuk dengan rutinitas sehari-hari dan membiarkan pasien memakan apa saja yang di sukai. Hasil pengukuran gula darah yang dilakukan pada saat survei awal terhadap 10 orang responden didapatkan hasil 2 orang responden yang menjalankan diet dengan baik serta mendapatkan dukungan keluarga hasil gula darah sewaktu < 200 mg/dl, sedangkan 8 orang lainnya tidak menjalankan diet dengan baik dan tidak mendapatkan dukungan keluarga yang baik diperoleh hasil gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl. Belum ada intervensi khusus yang diberikan oleh puskesmas terkait psikoedukasi keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien DM.



BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan Desain *Quasi Experiment Pre dan Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan Diabetes Mellitus yang berobat ke Puskesmas Nanggalo dalam 1 bulan terakhir yang berjumlah 75 orang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner A yang berisi data responden dan kuesioner B yang berisi

pernyataan keluarga tentang kepatuhan diet pasien Diabetes Mellitus yang dibagikan kepada keluarga pasien dan hasil wawancara terhadap pasien. Setelah data dikumpulkan dilakukan analisa univariat berupa presentase tiap variabel dan analisa bivariat menggunakan uji *T-independen*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Pengetahuan Keluarga Sebelum diberikan Psikoedukasi

Tabel 1.

Distribusi skor pengetahuan keluarga sebelum diberikan psikoedukasi keluarga.

Sebelum Penyuluhan	Mean	Median	Min	Max
30	5,60	5,50	0,00	9,00

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa kelompok intervensi yang belum diberikan psikoedukasi keluarga belum mengetahui

tentang pentingnya peran keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus.

b. Pengetahuan Keluarga Setelah diberikan Psikoedukasi

Tabel 2.

Distribusi skor pengetahuan keluarga setelah diberikan psikoedukasi keluarga

Setelah Penyuluhan	Mean	Median	Min	Max
30	6,70	7,00	4,00	9,00

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa kelompok intervensi yang telah diberikan psikoedukasi keluarga dapat mengetahui

tentang pentingnya peran keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus.

2. Analisa Bivariat

Tabel 3.

Perbandingan hasil pengukuran sebelum diberikan psikoedukasi dan setelah diberikan psikoedukasi terhadap pengetahuan keluarga

No	Variabel	Mean	Standar Deviasi	Standar Error Mean	p-value	N
1.	Sebelum diberikan psikoedukasi	5,6000	2,04434	,37324	0,000	30
2.	Setelah diberikan psikoedukasi	6,7000	1,31600	,24045		



Berdasarkan tabel 3 nilai pengetahuan keluarga tentang peran keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus sebelum diberikan psikoedukasi 5,6000 dengan standar deviasi 2,04434, nilai setelah diberikan psikoedukasi 6,7000 dengan standar deviasi 1,31600. Nilai perbedaan *mean* sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi adalah -1,1000. Hasil uji t-dependent didapatkan nilai *p-value* =0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap nilai sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi keluarga.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan keluarga tentang peran keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet sebelum diberikan psikoedukasi dan setelah diberikan psikoedukasi menunjukkan nilai yang signifikan, dimana terdapat peningkatan nilai *mean* dari 5,60 menjadi 6,70 dan dari hasil uji *paired sample t-test* diperoleh *p-value* = 0,000 dimana terdapat pengaruh yang signifikan pengetahuan keluarga tentang peran keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet pada kelompok intervensi *pre test* dan *post test*.

(5. Friedman, n.d.) mengatakan bahwa dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersikap mendukung akan selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dukungan keluarga yang kuat dan konsisten menggambarkan kepatuhan pada pengobatan pasien Diabetes Mellitus. Dukungan keluarga yaitu seluruh informasi verbal, sasaran, bantuan yang nyata, atau tingkah laku yang diberikan orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosial yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dukungan keluarga adalah dengan memberikan pengetahuan serta informasi

kepada keluarga melalui psikoedukasi keluarga.

Psikoedukasi keluarga merupakan salah satu bentuk terapi yang diberikan kepada keluarga dengan cara memberikan informasi dan edukasi melalui komunikasi terapeutik (H., 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang telah mendapatkan psikoedukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan keluarga tentang peran keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus. Metode Psikoedukasi keluarga lebih efektif dibandingkan dengan penyuluhan kesehatan maupun terapi supportif. Hal ini karena pada psikoedukasi keluarga dapat dilakukan pengkajian lebih dalam terkait dengan kendala yang dialami oleh keluarga serta memberikan informasi tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, akibat sertabagaimana kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus agar gula darah dapat selalu terkontrol dalam batas normal. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Senuk, n.d.) bahwa belajar merupakan proses yang dilakukan oleh manusia seumur hidup mulai sejak lahir hingga akhir usia. Psikoedukasi akan memberikan informasi kepada keluarga tentang bagaimana cara perawatan pasien diabetes mellitus terutama dalam meningkatkan kepatuhan diet pasien sehingga melalui psikoedukasi ini keluarga dapat mendapatkan informasi yang diberikan serta mampu mengaplikasikan secara langsung kepada anggota keluarganya. Keluarga cenderung terlibat dalam membuat keputusan atau proses pengobatan dalam setiap tahap pada anggota keluarganya baik sehat maupun sakit. Proses ini menjadikan seorang pasien mendapatkan pelayanan kesehatan yang meliputi serangkaian keputusan yang melibatkan interaksi antara beberapa orang, termasuk keluarga, teman, dan para profesional yang menyediakan jasa layanan kesehatan.



KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh yang bermakna pemberian psikoedukasi keluarga terhadap peningkatan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus dengan $p\text{-value}=0,000$. Sehingga peran petugas kesehatan sangat penting dalam memberikan psikoedukasi keluarga agar dapat membantu meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Derek, M.I, Rottie, J.V, K. V. (n.d.). Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. Kasih Gmim Manado. *E-Journal Keperawatan*, 5(1):, 2.
- Friedman, M. M. (n.d.). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga, Riset, Teori dan Praktik*. Jakarta. EGC. 2010.
- Kamalah, A. D., Ahsan, A., & Kristianto, H. (2020). Efektivitas Psikoedukasi Keluarga dalam Menurunkan Beban Keluarga pada Pasien Ulkus Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1):, 9-16.
- H., Purwanto. (2011). *Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Diabetes Mellitus dengan Pelaksanaan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus*. *Skripsi Keperawatan*. 1 (1).
- RI, Balitbangkes Kemenkes. (n.d.). *Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas 2018)*. In: *Kemenkes RI*.
- Senuk, Abdurrahim. (n.d.). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Menjalani Diet Diabetes Mellitus di Poliklinik RSUD Kota Tidore Kepulauan Provinsi Maluku Utara. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 1 (1).