



PENGALAMAN PASIEN DIABETES MELITUS DALAM MEMPERTAHANKAN GULA DARAH SECARA MANDIRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA

Maria Getrida Simon^a, Yohana Hepilita^b, Lusiana Henny Mariati^c, Oliva Suyen Ningsih^d

^{a,b,c,d} Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email korespondensi: riasimon0307@gmail.com

Abstract

DM is a health problem that affects productivity and reduces the quality of human resources. Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disorder caused by the pancreas not being able to produce enough insulin or the body not being able to use insulin effectively. Insulin is a hormone that regulates the balance of blood sugar levels. To regulate the balance of blood sugar levels, treatment that can be focused on diabetics is by changing lifestyle. The urgency of this research is that this research can help patients choose the right way to maintain blood sugar so as to prevent patients from getting diabetic complications and improve the quality of life of Diabetes Mellitus patients. The purpose of this study was to see how the experience of Diabetes Mellitus patients maintains Blood Sugar. This study uses qualitative research methods. The qualitative research method is research that uses an interpretive and naturalistic approach to the focus of the research. Qualitative research also studies phenomena in their natural state without manipulation, and interprets the meaning of these phenomena from the perspective of the actor. Based on this research, it was found that there were 3 themes, namely self-management, support and motivation and lack of knowledge in self-management. Through this research, it is hoped that health workers will be more active in carrying out health promotion.

Keywords: Experience, Diabetes Mellitus, Blood Sugar

Abstrak

DM merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi produktivitas dan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit gangguan metabolik menahun akibat pancreas tidak dapat memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur keseimbangan kadar gula darah. Untuk mengatur keseimbangan kadar gula darah pengobatan yang dapat difokuskan pada penderita Diabetes yaitu dengan cara mengubah gaya hidup. Urgensi dari penelitian ini dengan penelitian ini dapat membantu pasien memilih cara yang tepat untuk mempertahankan gula darah sehingga mencegah pasien masuk dalam komplikasi diabetes dan meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus. Tujuan Penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengalaman pasien Diabetes Melitus mempertahankan Gula Darah. Penelitian ini menggunakan metode riset kualitatif. Metode riset kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan interpretatif dan naturalistik terhadap fokus dari penelitiannya. Penelitian kualitatif juga mempelajari fenomena dalam kondisi alaminya tanpa

adanya manipulasi, serta menginterpretasikan makna dari fenomena tersebut dari perspektif pelakunya. Berdasarkan penelitian ini ditemukan ada 3 tema yaitu manajemen diri, dukungan dan motivasi dan kurangnya pengetahuan dalam manajemen diri. Melalui penelitian ini diharapkan para tenaga Kesehatan semakin aktif melakukan promosi Kesehatan.

Kata kunci: Pengalaman, Diabetes Melitus, Gula darah.

PENDAHULUAN

Sampai saat ini penyakit degenerative masih menjadi masalah kesehatan dunia dimana salah satunya adalah Diabetes mellitus (DM) dengan prevalensi yang terus meningkat. Diabetes mellitus (DM) adalah kelainan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia yang diakibatkan dari kurangnya sekresi insulin, gangguan metabolisme insulin, atau keduanya (Smeltzer, 2010). DM merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi produktivitas dan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit gangguan metabolik menahun akibat pancreas tidak dapat memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur keseimbangan kadar gula darah. Untuk mengatur keseimbangan kadar gula darah pengobatan yang dapat difokuskan pada penderita Diabetes yaitu dengan cara mengubah gaya hidup (Lilyana & Prabasari, 2018). Kurangnya produksi insulin dan ketidakmampuan jaringan

menggunakan insulin akan berakibat pada peningkatan kadar glukosa darah di atas level normal. Kadar glukosa darah tinggi (hiperglikemia) yang terjadi berkepanjangan akan berakibat pada berbagai gangguan akut seperti koma hiperglikemik dan dehidrasi, maupun berbagai gangguan kronis seperti neuropati dan nefropati (Fauci, 2009). Statistik dari Federasi Diabetes Internasional (Federasi, 2019) menyatakan bahwa, hari ini sekitar 463 juta orang di seluruh dunia menderita penyakit DM. Jumlah ini terus bertambah hingga 3% atau sekitar tujuh juta orang setiap tahun (Simon & Batubara, 2020). Di Indonesia menurut Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit diabetes melitus mengalami kenaikan dari hasil hasil riskesdas tahun 2013, dimana penderita diabetes melitus pada tahun 2013 itu 6,9% sedangkan pada tahun 2018 itu naik hingga 8,5% kenaikan ini terjadi berhubungan dengan pola hidup. Prevalensi DM di Kabupaten Manggarai pada tahun 2019 sebanyak 535 orang dengan rata-rata orang yang dirawat di

BLUD dr. RS Ben Mboi setiap bulannya sebanyak 17 pasien (Ningsih et al., 2021). Diabetes Melitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun bisa dikontrol untuk menurunkan resiko komplikasi nya yang bisa menyebabkan kematian. Caranya bisa dengan Pola hidup yang sehat dengan perencanaan pola makan dan latihan jasmani dapat menjaga kadar glukosa pasien tetap terkontrol. Salah satu pola hidup yang diterapkan adalah dengan pembatasan karbohidrat. Secara nasional, rata-rata konsumsi karbohidrat penduduk Indonesia 255 gram per hari atau 61% dari total konsumsi energi. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan konsumsi karbohidrat 50–60 persen dari total konsumsi energi, berarti konsumsi karbohidrat penduduk Indonesia sedikit melebihi dari anjuran PUGS tersebut. Secara nasional, penduduk di 23 provinsi mengkonsumsi energi dari karbohidrat lebih dari anjuran PUGS. Kontribusi konsumsi energi dari karbohidrat paling rendah pada penduduk di Provinsi DKI Jakarta (56,4%) dan tertinggi pada penduduk di Provinsi Nusa Tenggara Timur (76,9%) (Kemenkes RI, 2013) . Sebagai makanan pokok, nasi putih merupakan makanan dengan indeks

glikemik tinggi, sehingga sangat cepat dalam meningkatkan kadar glukosa darah. Publikasi yang diterbitkan oleh Atkinson dari Harvard Medical School (2008) menyatakan bahwa nasi putih memiliki indeks glikemik 89, sedangkan nasi merah memiliki indeks glikemik lebih rendah, yakni 50 (American Diabetes Association (ADA), 2012). Terkait dengan indeks glikemik, American Diabetes Association (ADA) mengklasifikasikan indeks glikemik makanan ke dalam 3 tingkatan yaitu indeks glikemik rendah (kurang dari 55), sedang (56-69), dan tinggi (70 atau lebih).

Sebagai seorang perawat yang dimana salah satu fungsinya sebagai educator, penting untuk melakukan tindakan pencegahan, promotif, pengobatan, serta pemulihan pada masa sehat dan sakit individu. Perawat memiliki peranan yang penting dalam adaptasi dengan perubahan kondisi kesehatan pasien sebagai tindakan pencegahan agar terhindar dari komplikasi DM. Dengan mengetahui bagaimana pengalaman yang dilakukan pasien dapat membantu perawat untuk memberikan edukasi yang bisa mambantu dan menjelaskan apa cara yang baik dan tidak dalam melakukan pengendalian gula darah (Lilyana & Prabasari, 2018).

Berdasarkan fenomena yang ada peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana pengalaman pasien Diabetes Melitus dalam mempertahankan gula darah pasien. Urgensi dari penelitian ini dengan penelitian ini dapat membantu pasien memilih cara yang tepat untuk mempertahankan gula darah sehingga mencegah pasien masuk dalam komplikasi diabetes dan meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus. Tujuan umum Penelitian ini adalah untuk melihat pengalaman pasien Diabetes Melitus mempertahankan Gula Darah. Adapun Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah, untuk melihat berapa lama klien menderita penyakit DM, Melihat bagaimana pengalaman dalam mengontrol Gula darah dan untuk mengetahui kendala apa yang dihadapi dalam mengontrol gula darah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian qualitative dengan pendekatan deskriptif fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan penelitian untuk mencari makna fenomena yang dialami individu (Neubauer et al., 2019). Analisa data dilakukan dengan menggunakan Analisa data Tematik. Partisipan dalam penelitian ini adalah 7 orang yang berasal dari 3 kelurahan yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Kota Manggarai, Nusa Tenggara Timur yang dipilih dengan metode purposive sampling dengan kriteria inklusi sebagai berikut (1) Berusia 35-65 tahun (2) Bersedia Mengikuti Wawancara (3) Tinggal di wilayah kerja Puskesmas Kota. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara dirumah partisipan setelah mendapatkan persetujuan dari partisipan, kemudian dijelaskan tentang Maria Getrida Simon, dkk., *Pengalaman Pasien Diabetes Militus*

penelitian ini dan mendapatkan informed consent. Lama wawancara rata-rata 30-45 menit. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik. Analisis tematik merupakan analisa yang digunakan dengan menganalisa kode yang muncul dari perkataan partisipan untuk memperoleh tema (Kiger & Varpio, 2020). Analisa tematik paling banyak digunakan pada penelitian kualitatif karena caranya yang mudah dan gampang diakses (Kiger & Varpio, 2020). Analisa tematik dilakukan dengan menggunakan 6 langkah yaitu membaca data secara berulang-ulang hingga menjadi familiar, melakukan koding data, mencari tema melalui koding yang ada, menelaah tema, mendefinisikan dan menamai tema, dan membuat manuskrip (Kiger & Varpio, 2020). Salah satu cara untuk mendapatkan keabsahan data adalah dengan melakukan *member check* (Mekarisce, 2020). Pada penelitian ini, *member check* dilakukan dengan memberikan hasil transkripsi kepada partisipan untuk mengecek data hasil penelitian sesuai dengan maksud dari partisipan.

HASIL

Karakteristik partisipan

Partisipan berjumlah 7 orang dewasa yang berusia 39-65 tahun, yang sudah terdiagnosa Diabetes melitus lebih dari 5 tahun.

Tema penelitian

Penelitian ini menghasilkan 3 tema yaitu; Manajemen diri, Dukungan dan motivasi, dan minimnya pengetahuan. Gambaran Tema, sub tema dan kode dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Gambaran Tema, sub tema dan Kode

Tema	Sub Tema	Kode
Manajemen diri	Manajemen diri baik	<ul style="list-style-type: none"> • Selalu mematuhi anjuran dokter • Setiap bulan melakukan control • Mengonsumsi obat dengan teratur
	Manajemen diri kurang	<ul style="list-style-type: none"> • Mengonsumsi obat saat merasa gula darah naik • Memeriksa diri saat merasa diperlukan
Dukungan dan motivasi	Keluarga mendukung	<ul style="list-style-type: none"> • Keluarga selalu mengingatkan untuk melakukan pemeriksaan • Keluarga mendukung dalam menjalankan diet dan berolahraga
	Motivasi diri	<ul style="list-style-type: none"> • Motivasi ingin sembuh
Kurangnya pengetahuan	Ketidaktahuan tentang manajemen DM	<ul style="list-style-type: none"> • Diet tanpa ada konsultasi dengan dokter • Merasa jika sudah berolahraga tidak perlu diet

Tema 1: Manajemen diri

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan mengutarakan tentang manajemen diri.

Manajemen diri baik

Partisipan mengungkapkan bahwa Diabetes melitus adalah penyakit yang bisa diatasi selama mengikuti pola manajemen diabetes. Pertanyaan partisipan digambarkan sebagai berikut:

“Saya selalu melakukan control setiap bulan dan mengonsumsi obat sesuai dengan nasihat yang dokter berikan” P3

“Seminggu sekali saya selalu melakukan pemeriksaan gula darah saya, dan saya merasa tenang jika gula darah saya terkontrol” P4

“Selain mengonsumsi obat teratur saya juga selalu menyiapkan waktu khusus untuk berolahraga”P7

Manajemen Diri kurang

Partisipan mengungkapkan jika dia merasa diri sehat dan masih bisa melakukan aktifitas walupun tidak rutin minum obat ataupun melakukan diet. Pernyataan partisipan tergambar sebagai berikut”

“Saya tidak rutin minum obat, saya minum obat hanya jika saya merasa gula darah saya naik” P1

“saya masih bisa ke kantor dan beraktifitas seperti biasa walaupun saya tidak diet dan saya merasa saya baik-baik saja” P2

Tema 2 Dukungan dan Motivasi

Berdasarkan hasil wawancara dengan para partisipan didapatkan tema dukungan dan motivasi. Partisipan mengungkapkan bahwa

dukungan keluarga sangat memberikan dampak yang besar dalam mengontrol gula darah. Salah satu tema yang muncul dari penelitian ini adalah dukungan keluarga, partisipan mengatakan bahwa salah satu yang membuatnya tetap sehat adalah dukungan keluarga hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kota Ruteng yang mengatakan bahwa keluarga responden senantiasa memberikan dukungan kepada responden dalam menghadapi penyakit yang diderita sehingga pasien bisa menerima kondisi, menambah rasa percaya diri dan mau berobat dengan teratur untuk meningkatkan kualitas hidup dan keberhasilan mengontrol gula darah (Simon, 2020).

Keluarga mendukung penuh

Partisipan mengungkapkan bahwa salah satu yang membuatnya terus kuat dan bertahan adalah dukungan keluarga. Pernyataan partisipan digambarkan sebagai berikut:

“ keluarga merupakan salah satu support sistem saya, karena mereka selalu berusaha mendukung saya untuk melakukan diet ataupun mengkonsumsi obat dengan teratur” P5

“Setiap bulan suami ataupun anak-anak saya selalu ingatkan untuk melakukan pemeriksaan rutin” P3

Motivasi Diri sendiri

Partisipan mengungkapkan bahwa motivasi ingin sembuh membuatnya selalu berobat. Hal ini diungkapkan melalui pernyataan sebagai berikut:

“Saya masih Muda dan produktif sehingga saya harus tetap berupaya untuk sehat” P6

“Orang tua saya meninggal cepat karena sakit DM, dan saya tidak mau mengikuti jejak mereka, sehingga saya harus tetap mematuhi anjuran dokter” P4

Tema 3: Kurangnya Pengetahuan

Partisipan mengungkapkan beberapa hal yang salah mengenai Manajemen diri Pasien Diabetes melitus. Hal ini digambarkan melalui pernyataan berikut:

Ketidaktauan tentang manajemen Diabetes Melitus

Partisipan menganggap bahwa minum obat hanya jika kambuh dan tidak perlu diet jika sudah berolahraga. Pernyataan partisipan digambarkan sebagai berikut:

“Obat DM itu tidak bagus juga kalo dikonsumsi terus menerus nanti ginjal bisa rusak, jadi saya mengkonsumsi obat hanya jika saya merasakan gejala gula darah lagi naik” P1

“saya tau saya DM, saya pun sudah berolahraga jadi saya tidak perlu lagi diet, saya takut kalau terlalu dipaksa nanti gula darah saya turun” P4

PEMBAHASAN

1. Manajemen diri

Hasil penelitian ini mengungkapkan partisipan merasa minum obat secara rutin memberikan dampak yang baik bagi tubuhnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lilyana & Prabasari, 2018) dimana pada penelitiannya dikatakan bahwa terapi hipoglikemik yang rutin dikonsumsi

bermanfaat untuk mengurangi gejala penyakit. Partisipan pun mengatakan bahwa Ketika muncul tanda-tanda peningkatan gula darah partisipan mengkonsumsi obat sehingga bisa Kembali beraktifitas. Menurut peneliti konsumsi obat yang rutin bisa membantu penderita dalam mengontrol gula darahnya, sehingga sangat diharapkan pasien dengan DM wajib mengonsumsi obat DM secara teratur.

2. Dukungan dan motivasi

Salah satu tema yang muncul pada penelitian ini adalah dukungan keluarga partisipan mengatakan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu hal yang membuat partisipan masih semangat dan tetap sehat, seperti pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keluarga responden senantiasa mendukung dalam menghadapi penyakit sehingga pasien tetap percaya diri dan selalu mau berobat secara teratur demi mempertahankan kualitas hidupnya penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di puskesmas kota Ruteng Manggarai, sedangkan tema motivasi diri tidak sejalan dengan penelitian ini dimana pada penelitian yang dilakukan di Manggarai ini, motivasi pasien kurang karena baru menderita Penyakit DM sehingga motivasi dari dalam diri untuk sembuh masih kecil (Simon, 2020).

Menurut peneliti motivasi dan dukungan harusnya sejalan karena dengan adanya dukungan dari keluarga serta motivasi untuk sembuh dari pasien akan meningkatkan pengawasan terhadap peningkatan gula darah.

3. kurangnya pengetahuan

Hasil penelitian ini juga menunjukkan masih banyak partisipan yang menunjukkan kurang pengetahuan tentang manajemen

diri diabetes melitus. Hal tersebut terungkap dari pernyataan partisipan yang mengatakan jika sudah berolahraga tidak perlu lagi diet, atau ada juga yang mengatakan bahwa obat DM tidak perlu dikonsumsi setiap hari, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan mengalami ketakutan apabila porsi makan harian berkurang jumlahnya maka berat badannya akan turun, sehingga partisipan merasa apabila telah mengonsumsi obat oral maka gejalanya akan berkurang walaupun tanpa diet ((Lilyana & Prabasari, 2018). Oleh karena itu pentingnya peningkatan pengetahuan dari pasien Diabetes melitus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pasien dengan diabetes melitus masih sangat kurang diberikan edukasi sehingga masih banyak yang salah menafsirkan manajemen diri diabetes melitus. Oleh karena itu sebagai tenaga Kesehatan perlu dilakukan promosi Kesehatan secara intens.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada LPPM Unika Santu Paulus Ruteng yang telah mendanai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (ADA). (2012). *The Glycemic Index of Foods*. [http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning meals/the-glycemic-index-of-foods.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning%20meals/the-glycemic-index-of-foods.html)
- Fauci, A. S. (2009). *Harrison's principles of internal medicine seventeenth edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan dasar*.
- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020).



- Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Lilyana, M. A., & Prabasari, N. A. (2018). Pengalaman Pasien Diabetes Melitus Dalam Beradaptasi Dengan Penyakit Kronis Yang Dialaminya (the Experience of People With Diabetes Melitus in Adapting With Chronic Disease). *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.19166/nc.v5i1.1100>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90–97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
- Ningsih, O. S., Iwa, K. R., Simon, M. G., & Sinar, K. A. (2021). Diabetic Foot Ulcers and Risk Fall in People with Type 2 Diabetes Mellitus in BLUD RSUD Dr. Ben Mboi Manggarai Regency, NTT. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(3), 119–126. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.3.1561>
- Simon, M. G. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Pasien Diabetes Melitus Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Ruteng, Manggarai. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 14–24. <https://doi.org/10.35913/jk.v8i1.168>
- Simon, M. G., & Batubara, S. O. (2020). The Correlation of Food and Physical Activity with Diabetes Incidence Among Older-Adult. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 5(2), 166. <https://doi.org/10.24990/injec.v5i2.286>
- Smeltzer, S. C. (2010). *Brunner and suddarth's textbook of medical-surgical nursing (12th ed)*. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins.