



Manajemen Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 terhadap Kadar Gula Darah: *Eksperimental Study*

Trina Kurniawati¹, Rita Dwi Hartani ¹, Eka Budiarto¹

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia.

INFORMASI

Korespondensi:
trinakurniawati@yahoo.co.id



Keywords:
Blood Sugar Levels;
Self-Management of Type
2 DM Patients; Type 2
Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Objective: This study to determine the effect of self-management of Type 2 DM patients on blood sugar levels.

Methods: The method of this study used a quantitative This study used a quasi-experimental design with pre post test without control group. A total of 23 patients with Type 2 DM become as respondents with a sampling technique used purposive sampling. The inclusion criteria applied to respondents included age more than 35 years, received a diagnosis of Type 2 DM from a doctor since at least 2 years ago, is currently active in treatment, and is willing to participate in the full course of the study. The measuring instrument used is a checklist sheet containing data on blood sugar levels before and after self-management of Type 2 DM patients. Pre and post measurements were given 1 month. Data were analyzed using McNemar Test.

Results: There is an effect of self-management of Type 2 DM patients on changes in blood sugar levels (p value 0.008).

Conclusion: Self-management of Type 2 DM patients has been shown to improve DM control, especially in controlling blood sugar in the body. Self-management carried out by patients with Type 2 DM in this study was seen to be optimal in aspects of diet regulation, physical activity regulation, and taking medication regularly.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 merupakan salah satu penyakit akibat kelainan metabolisme yang diindikasikan dengan adanya kadar gula darah melebihi normal. Diabetes Melitus Tipe 2 terjadi sebagai akibat ketidakadekuatan kerja insulin, gangguan pengeluaran insulin dari pancreas, atau kombinasi keduanya. Penyebab tersebut terbukti dialami oleh 90% pasien DM Tipe 2. Seseorang menderita DM Tipe 2 ketika mengalami penurunan produksi insulin sehingga metabolisme glukosa di dalam tubuh terganggu (Decroli, 2019).

Diabetes Melitus Tipe 2 terjadi pada seseorang pada usia 40-59 tahun yang ditinggal di negara berkembang. Bahkan, prevalensi DM Tipe 2 diperkirakan meningkat 55% pada tahun 2035 (International Diabetes Federation, 2013). Semakin meningkatnya prevalensi DM Tipe 2 menunjukkan bahwa masih belum tertanganinya faktor risiko DM Tipe 2. Faktor risiko DM Tipe 2 yang tidak dapat dimodifikasi perlu mendapatkan perlakuan khusus supaya setiap orang yang dinyatakan DM Tipe 2 dapat mengontrol secara mandiri dengan optimal. Faktor risiko tersebut meliputi keturunan, jenis kelamin, dan umur (Fatiman, 2015).

Pengelolaan pasien DM Tipe 2 dapat dilakukan dengan secara tidak langsung memodifikasi faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Pasien dengan DM Tipe 2 dapat berhenti merokok, tidak mengonsumsi alkohol, meningkatkan aktifitas fisik sehari-hari, dan menjaga berat badan. Hal tersebut dilakukan supaya tubuh dapat mengatasi resistensi insulin yang dialami oleh pasien DM Tipe 2 dan mencegah tanda gejala yang tidak terkontrol (Fatiman, 2015; Kusumadewi, 2011).

Pengelolaan yang baik dapat membantu pasien DM Tipe 2 meningkatkan kualitas hidupnya. Selain itu, pengelolaan yang baik oleh pasien DM Tipe 2 juga secara langsung dapat mengendalikan laju kesakitan pasien akibat kekambuhan. Namun, pengelolaan pasien DM Tipe 2 masih belum berjalan optimal karena faktor pengetahuan dan motivasi. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik tentang DM dapat meningkatkan manajemen diri pasien DM (Kusnanto et.al., 2019). Pengelolaan diri yang baik dapat mengontrol kadar gula darah pasien.

Pengelolaan pasien DM Tipe 2 yang dapat dilakukan oleh pasien meliputi mengelola tanda gejala yang dialami dengan mengelola pola makan, aktifitas fisik, pemeriksaan gula darah secara rutin dan periodik, mengikuti program pengobatan, dan melakukan

perawatan kaki untuk mencegah komplikasi (Wang, C.M. et.al., 2013). Pengelolaan pasien DM Tipe 2 dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dengan memberdayakan diri, lingkungan, dan sumber daya lain yang dapat mendukung proses kesembuhan (Warsito, 2018). Pemberian edukasi tentang bagaimana pasien dapat mengelola DM Tipe 2 menjadi hal penting karena dapat meningkatkan pemahaman dan keyakinan diri pasien untuk mengelola penyakitnya dengan dukungan keluarga dan lingkungan (Huzaimah, 2018).

Pentingnya pengelolaan pasien DM Tipe 2 secara mandiri oleh pasien dapat meningkatkan keberhasilan program penatalaksanaan DM tipe 2 secara komprehensif. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 terhadap kadar gula darah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan *pre post test without control group*. Sebanyak 23 pasien DM Tipe 2 menjadi responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang diterapkan pada responden meliputi usia lebih dari 35 tahun, mendapat diagnosa DM Tipe 2 dari dokter sejak minimal 2 tahun yang lalu, sedang aktif dalam pengobatan, dan bersedia mengikuti jalannya penelitian secara penuh. Alat ukur yang digunakan adalah lembar checklist yang berisi data kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan pengelolaan diri pasien DM Tipe 2. Pengukuran pre dan post diberikan waktu 1 bulan. Data dianalisis menggunakan *McNemar Test*.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 (91,3% meningkat) yang ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku responden pada aspek pengaturan pola makan (p value 0,004), pengaturan aktifitas fisik (p value 0,031), dan minum obat teratur (p value 0,002). Perubahan manajemen DM tidak terlihat pada pemantauan gula darah dan perawatan kaki DM dengan p value yang sama yaitu 0,062. Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh p value 0,008 ($<0,05$) yang berarti bahwa terdapat pengaruh pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 terhadap perubahan kadar gula darah.

Tabel 1. Perubahan Pengelolaan Diri Pasien DM Tipe 2

Keterangan	Jumlah	Prosentase	P value
Tidak Meningkat	2	8.7	0.008
Meningkat	21	91.3	
Total	23	100.0	

PEMBAHASAN

Pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 terbukti efektif dalam pengontrolan gula darah. Hal tersebut dikarenakan pasien mengelolan dirinya dengan baik untuk menjaga pola makan, aktifitas fisik, manajemen tanda gejala, dan patuh minum obat, Penelitian ini terbukti dapat meningkatkan kesadaran pasien DM Tipe 2 untuk melakukan pengeloaan diri dengan baik dan mengontrol penyakitnya secara mandiri.

Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa perubahan perilaku menjadi perilaku lebih baik lagi dalam pengelolaan DM dangat diperlukan oleh pasien DM (Rahman et.al., 2017). Pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 yang diberikan dalam peneltiian ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan diri pasien DM Tipe 2 secara langsung yang dibuktikan dengan terkontrolnya kadara gula darah selama proses penelitian. Hal serupa juga ditunjukkan pada penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa efikasi diri pasien DM memberikan keuntungan ada peningkatan kualitas hidup pasie DM (Rahman, 2017).

Pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 yang dilakukan dengan optimal sejalan dengan semakin meningkatkan kualitas hidup pasien. Kualitas hidup tersebut meningkat dengan indikasi terkontrolnya gula darah pasien selama melakukan pengelolaan diri pasien DM Tipe 2. Pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 dilakukan secara komprehensif yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis pasien melalui respon yang ditunjukkan oleh pasien selama melakukan pengeloaan diri. Respon tersebut muncul sebagai hasil interaksi didalam diri selama pasien melakukan pengelolaan diri yang berkaitan dengan pilar-pilar penatalaksanaan DM Tipe 2 (Laili, 2017).

Penelitian lain juga mendukung hasil penelitian ini yang menyebutkan bahwa pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 sebagai upaya dalam meningkaykan ketrampilan pasien dalam mengelola penyakitnya (Kholifah, 2014). Pasien yang melakukan pengelolaan diri dengan baik dipastikan sudah memiliki pemahaman tentang DM dan kesadaran akan pentingnya pengelolaan diri sebagai kunci terkontrolnya penyakit tersebut. Penelitian lain menyebutkan bahwa pengelolaan diri yang tidak baik

juga dapat berakibat pada tidak terkontrolnya kadar gula darah di dalam tubuh (Worang, 2013).

Pentingnya pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 secara mandiri dapat memberikan dampak yang baik terhadap prognosis penyakit. Pasien dapat mengontrol kadar gula darah di dalam tubuh sehingga mengurangi akan kesakitan pada pasien DM Tipe 2. Selain itu, dengan pengelolaan diri yang baik dengan patuh menerapkan pilar-pilar penatalaksanaan DM secara mandiri selama perawatan di rumah, juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan kejadian komplikasi akibat DM Tipe 2.

KESIMPULAN

Pengelolaan diri pasien DM Tipe 2 terbukti dapat meningkatkan kontrol DM khususnya dalam kontrol gula darah di dalam tubuh. Pengelolaan diri yang dilakukan oleh pasien DM Tipe 2 dalam penelitian ini terlihat optimal pada aspek pengaturan pola makan, pengaturan aktifitas fisik, dan minum obat teratur.

SARAN

Pengelolaan diri pada tiga pilar yang meliputi aspek pengaturan pola makan, pengaturan aktifitas fisik, dan minum obat teratur dapat diterapkan pada pasien DM Tipe 2 secara optimal. Selain itu, petugas kesehatan perlu memfasilitasi pasien untuk lebih mengoptimalkan lagi dalam pengelolaan pemantauan kadar gula darah secara rutin dan pengontrolan perawatan kaki diabetic untuk mencegah terjadinya komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

Decroli E. Diabetes melitus tipe 2. Padang; Pusat Penerbit Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas; 2019.

Fatimah RN. Diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Majority*. 2015;4(5): 93–101.

Huzaimah N. Model psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman dan efikasi diri penderita diabetes mellitus tipe 2. *Wiraraja*. 2018;8(1):19-26

International Diabetes Federation (IDF). *Diabetes atlas. Sixth edition*. 2013. Epub ahead of print. 2013. p. 1-160

Kholifah SN. Self management intervention sebagai upaya peningkatan kepatuhan pada penderita DM. *J Ners*. 2014; 9(1): 143-50

Kusnanto K, Sundari PM, Asmor CP, Arifin H. Hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes self-management dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet. *J Keperawatan Indonesia*. 2019;22(1):31-42

Kusumadewi MD. Peran stresor harian,

- optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes melitus tipe 2. *Psikoislamika - J Psikol dan Psikol Islam*. 2011;8:43–61.
- Laili N. Hubungan diabetes self-management dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2 di RS Amelia Pare Kediri. *J Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*. 2017; 12.:1077-83
- Rahman HF, Yulia Y, Sukarmini L. Efikasi Diri, kepatuhan, dan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 (self efficacy, adherence, and quality of life of patients with type 2 diabetes). *e-Jurnal Pustaka Kesehat*. 2017;5:108–13.
- Wang CM, Inouye J, Davis J, Wang CY. Diabetes knowledge and self-management effects on physiological outcomes in type 2 diabetes. *Nurs Forum*. 2013;48(4):240-7.
- Warsito BE. Peningkatkan kemampuan pasien dalam self manajemen. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan “ Pengembangan Self Management pada Pelatanan Kesehatan”*. 2018:6-10. ISSN 978-602-5560-81-1
- Worang V. Hubungan pengendalian diabetes mellitus dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus di RSUD Manembo Nembo Bitung. Manado: Fakultas kedokteran universitas Sam Ratulangi Manado;2013