

## HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PENDERITA DM DI POLI PENYAKIT DALAM RSUD KERTOSONO

Henny Purwandari<sup>1</sup>, Siti Nur Susanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Satria Bhakti Nganjuk

[henny.sbn18@gmail.com](mailto:henny.sbn18@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan umum pengobatan diabetes melitus adalah mengendalikan kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita, salah satu caranya dengan pengaturan diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono. Penelitian ini dilakukan di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono pada tanggal 02 – 12 Agustus 2017 menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah rata-rata 200 penderita dalam sebulan menggunakan *accidental sampling* dengan sampel pasien berjumlah 50 penderita. Variabel independennya adalah kepatuhan diet, dan variabel dependennya adalah kualitas hidup penderita diabetes mellitus. Pengumpulan data dengan kuesioner. Uji Statistik yang digunakan *spearman rank* dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan kepatuhan diet penderita diabetes mellitus kategori cukup 31 penderita (62%), dan 24 penderita (48%) memiliki kualitas hidup sedang. Pada analisis korelasi dengan *spearman rank* didapatkan hasil  $p = 0,000 \leq \alpha = 0,05$  dan  $r = 0,791$  terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita diabetes mellitus di Poli Dalam RSUD Kertosono. Sedangkan nilai  $r = 0,791$  artinya keeratan hubungan antara kedua variabel dalam kategori cukup.

**Kata Kunci :** Penderita, Diabetes Mellitus, Kepatuhan Diet, Kualitas Hidup.

### ABSTRAK

*The general purpose of treatment of diabetes mellitus is to control blood sugar levels and improve the quality of life of patients, one way with diet settings. This study aims to determine the relationship between dietary compliance with quality of life in people with diabetes mellitus in Poli Sakit Dalam RSUD Kertosono. This research was conducted at Poly Disease In RSUD Kertosono on 02 - 12 August 2017 using correlational design with cross sectional approach. Population amounted to an average of 200 patients in a month using accidental sampling with a sample of 50 patients. The independent variable is diet compliance, and the dependent variable is the quality of life of people with diabetes mellitus. Data collection with bakers. Statistical Test used spearman rank with  $\alpha = 0,05$ . The result of the study showed that dietary compliance of diabetes mellitus sufferer suffered by 31 patients (62%), and 24 patients (48%) had medium quality of life. In the correlation analysis with spearman rank results obtained  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  and  $r = 0.791$ , there is a relationship between dietary compliance with quality of life of people with diabetes mellitus in Poli In RSUD Kertosono. While the value of  $r = 0.791$  means the close relationship between the two variables in the category enough.*

**Keywords:** Patient, Diabetes Mellitus, Diet Compliance, Quality of Life.

## LATAR BELAKANG

Penyakit diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang angka kejadiannya terus meningkat setiap tahunnya. DM merupakan kelainan pengolahan karbohidrat dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya hormon insulin, sehingga karbohidrat tidak dapat digunakan oleh sel untuk diubah menjadi tenaga. Karbohidrat yang ada di dalam tubuh dalam bentuk glukosa akan tertumpuk dalam darah sehingga terjadi peningkatan glukosa dalam darah. Akibatnya terjadi kerusakan pada tubuh serta kegagalan berbagai organ dan jaringan (IDF, 2013).

Diet yang tepat dapat membantu mengontrol gula darah agar tidak melonjak tinggi. Pengaturan makanan sering menyebabkan perubahan pola makan termasuk jumlah makanan yang dikonsumsi bagi penderita DM sehingga menimbulkan dilema dalam pelaksanaan kepatuhan diet (Sutrisno, 2012). Dan faktanya dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10-13 Oktober 2016 di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono terhadap 15 penderita DM menunjukkan bahwa ada 12 penderita DM yang mengatakan jika makan tidak pernah memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dimakan.

Penyakit DM merupakan penyakit seumur hidup penderita sehingga sangat mempengaruhi terhadap penurunan kualitas hidup penderita bila tidak mendapatkan perawatan yang tepat (Yudianto, Rizmadewi & Maryati, 2008). Penelitian Silaban (2013) pada penderita diabetes melitus di RSUD Dr. Pirngadi Medan menunjukkan bahwa tingkat kualitas hidup penderita DM hampir separuhnya dalam kategori buruk. Dan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10-13 Oktober 2016 di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono terhadap 15 penderita DM juga menunjukkan bahwa ada 9 penderita yang mengatakan sudah tidak sanggup bekerja layaknya sebelum terkena DM.

Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF) ditemukan bahwa jumlah penderita DM tipe 2 meningkat setiap tahunnya di setiap negara. Pada tahun 2013, ditemukan sebanyak 382 juta orang menderita DM, DM menyebabkan 5,1 juta kematian dan penderita DM meninggal setiap enam detik.

Pada tahun 2035 penderita DM diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang, dan Indonesia berada pada urutan ke-7 di antara sepuluh negara di dunia dengan penderita DM terbesar di bawah negara Cina, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia dan Mexico (IDF, 2014). Peningkatan kasus DM juga terjadi sangat pesat di kawasan ASEAN. Prevalensi penyakit diabetes di ASEAN saat ini sekitar 8,7%, dan terdapat 51% penderita yang tidak mengetahui dirinya mengidap DM. Prevalensi penyakit MD di Indonesia secara nasional pada tahun 2013 yaitu 5,7%, atau sekitar 10 juta orang yang terkena DM dan 18 juta lainnya terancam DM dan pada tahun 2030 Indonesia diperkirakan akan memiliki penyandang diabetes sebanyak 21,3 juta jiwa (Depkes RI, 2013). Sementara di Jawa Timur, angka kejadian DM pada tahun 2012 mencapai 102.399 kasus dan di RSUD Kertosono pada tahun 2015 mencapai 3.989 kasus.

DM disebabkan karena faktor keturunan, pola hidup yang salah, pola makan yang sudah berubah, aktivitas yang kurang dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan seperti adanya *fast food* yang mendorong masyarakat mengkonsumsi makanan tersebut secara berlebih, kurangnya aktivitas, juga menyebabkan prevalensi DM menjadi tinggi dengan persentase sekitar 60%-70%. Selain menimbulkan banyak keluhan bagi penderitanya, DM juga sangat berpotensi menimbulkan komplikasi yang berat yang membuat penderita tidak mampu lagi beraktivitas atau bekerja seperti biasa, dan memberikan beban bagi keluarga, dan merupakan penyakit yang paling merugikan dari segi ekonomi, karena memerlukan perawatan dan pengobatan seumur hidup (Kwek, 2013).

Manajemen DM pada umumnya melalui pendekatan pengobatan. Tujuan umum pengobatan DM adalah mengendalikan kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Selain pengobatan juga harus dilakukan pengaturan diet (Krisnatuti, Yenrina, & Rasjmida, 2014). Penderita DM didalam melaksanakan diet harus memperhatikan (3J), yaitu jumlah kalori yang dibutuhkan, jadwal makanan yang harus diikuti, dan jenis makanan yang harus diperhatikan (Hasdianah, 2012).

Diet sangatlah penting untuk mempertahankan gula darah pada pasien DM agar pasien dapat hidup secara normal dan dan menghindarkan pasien dari komplikasi sehingga pasien dapat menikmati hidupnya. Jika pasien diabetes melitus tidak melaksanakan dietnya dengan benar maka kadar gula darah tidak dapat dikontrol dengan baik, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya komplikasi dan penyakit serius lainnya seperti penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal. Kepatuhan akan diet harus dilakukan seumur hidup secara terus menerus dan rutin yang memungkinkan terjadinya kebosanan pada pasien (Sutrisno, 2012).

### TUJUAN

Mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pada penderita DM di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono.

### METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 02 – 12 Agustus 2017 di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono. Populasi pasien diabetes mellitus yang dirawat di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono dalam sebulan rata-rata sebesar 200 orang. Penelitian ini menggunakan *Nonprobability Sampling (Accidental Sampling)* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Variabel independen pada skripsi ini ialah kepatuhan diet diabetes mellitus. Variabel dependen pada skripsi ini ialah kualitas hidup penderita diabetes mellitus. Instrumen atau alat ukur pada skripsi ini menggunakan kuesioner untuk mengukur kepatuhan diet dan *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) BREF* mengukur kualitas hidup penderita diabetes mellitus. Untuk uji statistik menggunakan *Spearman Rank* dengan  $\alpha=0,05$ .

### HASIL

**Tabel 1. Distribusi frekuensi data demografi penderita DM di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono, tanggal 02 – 12 Agustus 2017.**

Data Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
30-39 Tahun	8	16
40-49 Tahun	11	22
50-59 Tahun	20	40
≥ 60 Tahun	11	22
Jumlah	50	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	26	52
Perempuan	24	48
Jumlah	50	100
Pendidikan		
SD	23	46
SMP	7	14
SMA	13	26
PT	7	14
Jumlah	50	100
Pekerjaan		
IRT	15	30
Tani	11	22
Swasta	7	14
Wiraswasta	9	18
PNS	8	16
Jumlah	50	100
Lama Menderita		
DM	7	14
< 1 Tahun	15	30
1 – 3 Tahun	22	44
4 – 6 Tahun	4	8
7 – 9 Tahun	2	4
> 9 Tahun	50	100
Jumlah		

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa dari 50 penderita sebagian besar penderita berumur 50-59 tahun 20 penderita (40%), bila dilihat dari jenis kelamin jumlah terbanyak adalah laki-laki 26 penderita (52%), dari tingkat pendidikan sebagian besar berpendidikan SD 23 penderita (46%), berdasarkan pekerjaan penderita sebagian besar Ibu Rumah Tangga 30 penderita (30%), dan berdasarkan dari lamanya menderita DM terbanyak 22 penderita (44%) telah menderita DM 4 – 6 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kepatuhan diet penderita DM di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono, tanggal 02 – 12 Agustus 2017



reproduksi dan fungsi tubuh lain. Penuaan mempengaruhi sensitivitas sel beta pankreas terhadap glukosa dan menunda pengambilan glukosa yang dimediasi oleh insulin. Resistensi insulin pada penuaan terkait dengan kerusakan pada post reseptor. Menurut WHO (2014), kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu sebagai laki-laki atau wanita dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, dan berhubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan dan perhatian mereka.

Untuk mencapai kualitas hidup yang baik diperlukan kerja keras dan konsistensi yang tinggi pada penderita DM. Tidak mudah untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik pada penderita DM. Hal itu dikarenakan pada penderita DM harus menjalani diet ketat sehari-hari untuk mendapatkan nilai kadar glukosa darah yang normal. Seseorang dikatakan memiliki kualitas hidup yang baik jika memiliki kesehatan secara fisik, psikologis, dan mampu melaksanakan aktifitasnya sehari-hari. Hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan secara fisik dan psikologis salah satunya adalah umur. Semakin tua umur seseorang, maka semakin menurun pula kerja organ-organ dalam tubuh. Penuaan dapat mempengaruhi produksi hormon dalam tubuh. Oleh sebab itu bila penderita DM tidak benar-benar menjaga pola hidup yang baik akan sangat sulit untuk mendapatkan tingkat kualitas hidup yang tinggi.

### 3. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kualitas Hidup Penderita DM di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat dilakukan analisis hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita DM di Poli Dalam RSUD Kertosono, pengelolaan data menggunakan analisa *spearman rank*. Hasil analisa *spearman rank* didapatkan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,000$  artinya ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita DM di Poli Dalam RSUD Kertosono. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana (2015) yang mengatakan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita DM di RSUD Dr. Pirngadi Medan

dengan hasil uji statistik  $\alpha$  value  $< \alpha$  ( $0,006 \leq 0,05$ ). Dalam penelitian ini juga didapatkan nilai koefisien korelasi  $r = 0,791$  yang artinya kekuatan hubungan kedua variabel dalam kategori cukup.

Salah satu dari tujuan akhir pengelolaan DM yaitu terpeliharanya kualitas hidup yang baik bagi pasien DM. Kualitas hidup pada pasien DM merupakan persepsi kehidupan individu terhadap aspek seluruh kehidupan secara holistik yang meliputi aspek biologis, psikologis, sosiokultural, spiritual, dan lingkungan serta kemampuan individu menjalankan fungsinya dalam kehidupannya (WHO, 2015).

Pada pasien DM perubahan perilaku sangat diperlukan untuk mencapai tujuan dari pengelolaan DM yaitu kadar gula dalam batas normal. Tujuan dari pengelolaan DM tidak akan tercapai tanpa disertai kepatuhan pasien. Kepatuhan (adherence) merupakan adanya keterlibatan pasien secara sukarela dan aktif dalam pengelolaan penyakitnya, serta terdapat pembagian tugas antara tenaga kesehatan dan pasien sehingga keduanya memiliki peran yang sama dalam pengelolaan penyakit.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa kepatuhan diet sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup penderita DM. Dengan melakukan diet ketat, maka seseorang bisa mengatur kadar glukosa darah dalam tubuh. Pola makan, istirahat dan olahraga harus dilakukan dengan seimbang, guna mendapatkan kesehatan yang baik. Kesehatan tidak hanya secara fisik, kesehatan psikologis juga sangat penting. Psikologis yang terganggu juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik seseorang. Oleh sebab itu, kesehatan psikologis harus diutamakan. Ketika seseorang merasa tidak ada beban psikologis yang mengganggu, maka kegiatan dan aktifitas akan terasa mudah untuk dilakukan.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dirumuskan kesimpulan bahwa sebagian besar penderita yang patuh terhadap diet penderita DM di Poli Dalam RSUD Kertosono dalam kategori cukup 31 penderita (62%) dari total 50 penderita. Kualitas hidup penderita DM di Poli Dalam RSUD Kertosono sebagian besar dalam

kategori sedang 24 penderita (48%) dari total 50 penderita. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita DM di Poli Dalam RSUD Kertosono dengan nilai  $p = 0.000$ , dan nilai koefisien korelasi  $r = 0.791$  yang artinya keeratan kedua variabel ini dalam kategori cukup.

#### SARAN

##### 1) Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mengenali diri terhadap kepatuhannya dalam menjalankan diet, sehingga dapat diperbaiki pola dietnya dengan harapan dapat mengontrol dan mengendalikan kadar glukosa darahnya.

##### 2) Bagi peneliti selanjutnya

Menambah pengetahuan peneliti tentang DM, khususnya bagaimana menggali dan memperbaiki pola diet penderita DM, serta perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet pada penderita DM.

#### DAFTAR PUSTAKA

Cantrill, J.A., Wood, J., 2003. Diabetes Mellitus. In Walker, R., Clinical Pharmacy and Therapeutics, 3rd Ed, UK : Churchill Livingstone

Depkes RI. 2013. Hasil Riskesdas 2013-Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <http://www.depkes.go.id/resource/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.

Hasdianah HR, Dr. 2012. Mengenal Diabetes Mellitus pada Orang Dewasa dan Anak-anak dengan Solusi Herbal. Yogyakarta : Nuha Medika

International Diabetes Federation (IDF). 2013. IDF Diabetes Atlas. 6th ed. p. 11- 3.

Krisnatuti,D., Yenrina,R & Rasjmida, D. (2014). Diet Sehat Untuk Penderita

Diabetes Mellitus. Jakarta : Penebar Swadaya

Kosasi Kwek. (2013). Sakit Pinggang, Ginjal Atau Bukan?.Kompasiana. Diakses: 8 Juli 2017. <Http://www.kompasiana.com/dr.kosasi/sakit-pinggangginjal-atau-bukan>

Silaban,S.D.2013. Pengaruh Suhu dan Lama Perendaman Terhadap Kandungan Total Asam, Kadar Gula, Serta Kematangan Buah Terung Belanda (Cyphomandra Betalea Sent). Buletin Anatomi Dan Fisiologi Volume XXII No.1

Sutrisno. (2012). Manajemen Keuangan Teori, Konsep dan Aplikasi (8th ed.).Yogyakarta: Ekonisia

Sutrisno,M. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Unit Perawatan Umum Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto. Skripsi. Jakarta. Universitas Esa Unggul

WHO. Maternal Mortality: World Health Organization; 2014.

World Health Organization (WHO). Global Tuberculosis Report 2015. Switzerland. 2015.

Yudianto, Kurniawan., Hana Rizmadewi, & Ida Maryati. (2008). Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Umum Daerah Cianjur. Vol.10, No.18, 76-8