



**PENGALAMAN PASIEN DIABETES MELITUS DALAM MENJAGA  
KADAR GULA DARAH AGAR TETAP TERKONTROL DI KP.SEGLOG  
RT.015 RW.05**

*Experiences Of Diabetes Mellitus Patients In Keeping Blood Sugar Levels  
Controlled In Kp. Seglog RT.015 RW.05*

**Iin Indriani\*<sup>1</sup> Kristina Everentia Ngasu<sup>2</sup>**

**\*<sup>1,2</sup>STIKes Yatsi Tangerang**

**\*<sup>1</sup>Email: [iinindriani089@gmail.com](mailto:iinindriani089@gmail.com)**

**<sup>2</sup>Email : [everentia.stikesyatsi@gmail.com](mailto:everentia.stikesyatsi@gmail.com)**

**Abstract**

*Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder caused by the pancreas unable to produce enough insulin or the body unable to use insulin effectively. The number of people with Diabetes Mellitus in the world is 387 million people with a prevalence of 8.3% of the population, every 7 seconds 1 person in the world dies of Diabetes Mellitus. The number of Diabetes Mellitus sufferers in Indonesia in 2017 was 10.3 million. The purpose of this study was to determine the experience of diabetes patients in maintaining blood sugar levels in order to keep them under control. The research method uses qualitative methods, with a descriptive phenomenological approach that aims to describe, explain, interpret and analyze the results in a deep and structured manner to obtain data about the patient's life experiences in the form of stories and narratives. The results of research on the experience of patients with diabetes mlitus in maintaining blood sugar levels so that the tta is controlled that has a variety of experiences. The conclusion of this research is diabetes mellitus is a metabolic disease because the body is unable to control the amount of glucose in the blood, the inability to control glucose levels in the blood occurs due to interference with the hormone insulin where the body is unable to produce enough or not at all, this causes hyperglycemia , where the state of high blood sugar is dangerous*

**Keywords:** Experience, Diabetes Mellitus

**Abstrak**

Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit gangguan metabolik menahun akibat pancreas tidak dapat memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Jumlah penderita Diabetes Melitus di dunia berjumlah 387 juta jiwa dengan prevalensi 8,3% penduduk, setiap 7 detik 1 orang di dunia meninggal karena penyakit Diabetes Melitus. Jumlah penderita Diabetes Melitus di Indonesia pada tahun 2017 berjumlah 10,3 juta jiwa tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengalaman pasien diabetes dalam menjaga kadar gula darah agar tetap terkontrol. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi deskriptif yang bertujuan untuk menjabarkan,

menjelaskan, menginterpretasikan dan menganalisa hasil secara mendalam dan terstruktur untuk memperoleh data mengenai pengalaman hidup pasien dalam bentuk cerita dan narasi. Hasil penelitian tentang pengalaman pasien diabetes melitus dalam menjaga kadar gula darah agar terkontrol bahwa memiliki beragam pengalaman. Kesimpulan dari penelitian ini Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit metabolik karena tubuh tidak mampu mengendalikan jumlah glukosa dalam darah, ketidakmampuan mengendalikan kadar glukosa dalam darah terjadi karena gangguan pada hormon insulin dimana tubuh tidak mampu menghasilkan yang cukup atau tidak sama sekali, hal ini yang menyebabkan hiperglikemia, dimana keadaan tingginya gula darah yang membahayakan

**Kata kunci :** Pengalaman, Diabetes Melitus

## **PENDAHULUAN**

Diabetes Melitus atau yang biasa dikenal dengan sebutan kencing manis. Merupakan salah satu masalah kesehatan yang sudah menjadi ancaman. Bahayanya, Diabetes tersebut tidak dapat disembuhkan dan apabila tidak segera untuk ditangani, maka akan berdampak pada masalah kesehatan lainnya. Salah satu pencegahan untuk menangani masalah tersebut yaitu dengan mengenalkan pada masyarakat apa itu Diabetes Melitus. (Bumi medika,2017)

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. (jurnal endurance, 2018).

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. Penderita Diabetes Melitus harus mampu melakukan pengelolaan Diabetes tersebut untuk dapat mengontrol gula darah. (Pt. Gramedia Pustaka Utama, 2005).

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif.

## **HASIL PENELITIAN**

Adapun karakteristik informan dalam penelitian ini, bahwa partisipan yang ikut dalam penelitian ini dengan rentan usia 30-50 tahun. Latar belakang pendidikan yang menjadi partisipan terdiri dari SD, SMP dan SMA. Partisipan berasal dari berbagai suku dan mayoritas partisipan dalam penelitian ini beragama islam. Pekerjaan partisipan sama yaitu IRT.

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa semua partisipan mengetahui penyakit yang di deritanya. partisipan mempunyai pengalaman sendiri dalam menjaga kadar

gula darahnya agar tetap terkontrol. Lama menderita penyakit tersebut terdiri dari 2 orang ( $\pm 2$  tahun), 2 orang ( $\pm 3$  tahun), 1 orang ( $\pm 9$  tahun), 1 orang ( $\pm 20$  tahun).

Tema-tema yang dihasilkan dari penelitian ini dibahas terpisah untuk menguraikan berbagai pengalaman pasien diabetes dalam menjaga gula darah agar tetap terkontrol. Tema tersebut yaitu (1) Pengetahuan tentang diabetes melitus, (2) Penyebab kenaikan gula darah, (3) Bagaimana cara mengontrol

Semua partisipan memberikan gambaran tentang pemahaman partisipan tentang diabetes melitus. Dari ungkapan hasil wawancara dengan jelas partisipan mengatakan bahwa mengerti akan penyakitnya yang dideritanya namun kurang memahami. Semua partisipan menyebutkan berbagai penyebab naiknya gula darah. Terlihat dari jawaban partisipan saat dilakukan wawancara. Partisipan menjelaskan bagaimana cara mengontrol gula darah agar terkontrol, sangat bervariasi dari hasil jawaban pada wawancara.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi usia, mayoritas partisipan berusia 39-50 tahun yaitu sebanyak 7 partisipan. partisipan yang ikut dalam penelitian ini dengan rentan usia 30-50 tahun. Latar belakang pendidikan yang menjadi partisipan terdiri dari SD, SMP dan SMA. Partisipan berasal dari berbagai suku dan mayoritas partisipan dalam penelitian ini beragama islam

Tema-tema yang dihasilkan dari penelitian ini menguraikan berbagai pengalaman pasien diabetes dalam menjaga gula darah agar tetap terkontrol. Tema tersebut yaitu (1) Pengetahuan tentang diabetes melitus, (2) Penyebab kenaikan gula darah, (3) Bagaimana cara mengontrol.

Tema (1) Persepsi pengetahuan tentang diabetes melitus dibentuk dari satu tema yaitu tema pengetahuan tentang diabetes melitus. Tema tersebut dibentuk dari sub tema konsep mengenai gejala diabetes melitus. Sub tema mengenai gejala diabetes melitus di dukung dengan dua kategori yaitu kategori kadar gula darah tinggi dan kategori gula darah meningkat di atas batas normal.

Semua partisipan mengungkapkan pemahaman tentang diabetes melitus dilihat dari gejala diabetes melitus seperti kenaikan gula darah. Persepsi pengetahuan partisipan tentang diabetes melitus umumnya memiliki pengetahuan yang sama. Semua partisipan menyampaikan bahwa diabetes yaitu dimana keadaan gula darah yang meningkat dan di atas batas normal. Pernyataan tersebut sesuai dengan definisi WHO bahwa diabetes melitus merupakan penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah (Buku Pintar Kader Posbindu, 2019). Hal ini sesuai dengan pemahaman semua partisipan dalam penelitian tersebut.

Tema (2) Penyebab kenaikan gula darah dibentuk dari satu tema yaitu penyebab kenaikan gula darah. Tema tersebut dibentuk dari sub tema konsep peningkatan gula darah. Sub tema mengenai peningkatan gula darah di dukung oleh tiga kategori yaitu kategori konsumsi makanan dan minuman manis, kategori mengkonsumsi karbohidrat yang terlalu banyak, dan kategori makanan yang mengandung pemanis buatan. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki partisipan

terlihat dari ungkapan partisipan yang menyatakan bahwa hanya makanan atau minuman manis lah yang dapat menyebabkan kenaikan gula darah. Pengetahuan sangat diperlukan untuk mengendalikan dan mengurangi dampak yang disebabkan oleh diabetes melitus (Chen, et al., 2015). *Self-management* bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan yang dihadapi oleh pasien untuk meningkatkan keyakinan diri (Zainudin, Abu Bakar, Abdullah, & Hussain, 2018). Keterampilan dan pengetahuan dapat menentukan pengelolaan yang terbaik untuk dirinya sendiri (Handayani, Yudianto & Kurniawan, 2013).

Tema (3) Cara mengontrol gula darah dibentuk dari satu tema yaitu bagaimana cara mengontrol gula darah. Tema tersebut dibentuk dari sub tema menjaga kestabilan gula darah. Sub tema mengenai kestabilan gula darah di dukung oleh tiga kategori yaitu kategori konsumsi obat oral, kategori konsumsi obat metformin dan kategori penggunaan insulin. Pengobatan diabetes yang paling utama yaitu mengubah gaya hidup terutama mengatur pola makan yang sehat dan seimbang (Chatterjee, et al., 2018). Penerapan diet merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes, akan tetapi sering kali menjadi kendala dalam pelayanan diabetes karena dibutuhkan kepatuhan dan motivasi dari pasien itu sendiri (Setyorini, 2017). Sebenarnya pasien diabetes melitus banyak yang mengetahui anjuran diet, tetapi, banyak pula yang tidak mematuhi (Jaramillo, et al., 2013). Pasien diabetes melitus menganggap bahwa diet yang dijalankan cenderung tidak menyenangkan sehingga mereka makan sesuai dengan keinginan bila belum menunjukkan suatu gejala yang serius (Setyorini, 2017). *Self-management* bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan yang dihadapi oleh pasien untuk meningkatkan keyakinan diri. Keterampilan dan pengetahuan dapat menentukan pengelolaan yang terbaik untuk dirinya sendiri (Handayani, Yudianto, & Kurniawan, 2013).

Partisipan yang memiliki hasil kadar gula darah yang terkontrol lebih banyak terdapat pada partisipan yang mendapat dukungan keluarga dalam menjaga gula darah, hal ini disebabkan karena partisipan yang mendapatkan dukungan keluarga akan memiliki motivasi dan keinginan lebih kuat dalam menjalankan proses pengobatan.

Partisipan yang menerapkan *self care* dengan baik memiliki hasil kadar gula darah yang terkontrol sementara partisipan yang tidak menerapkan *self care* dengan baik seluruhnya memiliki hasil kadar gula darah yang tidak terkontrol. Kondisi ini disebabkan karena pasien yang menerapkan *self care* memiliki pola hidup yang sehat mulai dari menjaga asupan makanan, pengontrolan kadar gula darah sampai menjalankan aktivitas seperti olahraga dengan teratur (Irawan, 2019).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pengalaman pasien diabetes dalam menjaga kadar gula darah agar tetap terkontrol di Kp.Seglog Rt.015 Rw.05 sebagai berikut:

1. Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit metabolik karena tubuh tidak mampu mengendalikan jumlah glukosa dalam darah, ketidak mampuan

mengendalikan kadar glukosa dalam darah terjadi karena gangguan pada hormon insulin dimana tubuh tidak mampu menghasilkan yang cukup atau tidak sama sekali, hal ini yang menyebabkan hiperglikemia, dimana keadaan tingginya gula darah yang membahayakan.

2. Hasil penelitian ini mengidentifikasi tiga tema yaitu : (1) Pengetahuan tentang diabetes mlitus, (2) Penyebab kenaikan gula darah, (3) Bagaimana cara mengontrol.
3. Pengalaman pasien diabetes dalam menjaga kadar gula darah agar tetap terkontrol, memiliki respon yang beragam dan memiliki pengalaman yang variasi dalam menjaga gula darah yaitu dengan menggunakan obat oral dan menggunakan insulin.

### SARAN

Dalam penelitian ini, peneliti masih memilih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna karena keterbatasan yang ada. Oleh karena itu peneliti menyarankan :

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi ilmu pengetahuan bagi mahasiswa tentang cara menjaga gula darah agar tetap terkontrol.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan  
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang cara menjaga kadar gula darah agar tetap terkontrol di pelayanan kesehatan.
3. Bagi Masyarakat  
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat mengenai pentingnya menjaga gula darah agar tetap terkontrol.
4. Bagi Peneliti  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman baru tentang Diabetes melitus dalam mengontrol kadar gula agar tetap terkontrol.
5. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti secara lebih dalam sehingga dapat diketahui berbagai macam pengalaman pasien diabetes dalam mengontrol gula darahnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Donelly, B. R. (2014). *Buku Pegangan Diabetes*. Jakarta: Bumi Medika.
- Fadilah, R. A. (2018). Pengalaman Penderita Dm Dalam Melakukan Senam Dm Untuk Membantu Menurunkan Kadar Gula Darah Padap Kelompok Senam Diabetik Di Kelompok Senam Diabetes Melitus Rumah Sakit Umum Dr. Mohammad Hoesin Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 44-45.
- Kurniali, P. C. (2013). *Hidup Bersama Diabetes*. Jakarta: Anggota Ikapi.



- Kurniawaty, E. (2018). *Diabetes Melitus Tipe 1 Pada Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- L. Bazaruddin, Z. S. (2019). Affect Health Education With Diabetes Management Self-Education Methods For. *The International Journal Of Health, Education And Social (Ijhes)*, 15-24.
- Lanny Sustrani, S. A. (2004). *Diabetes*. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Medika, T. B. (2017). *Berdamai Dengan Diabetes*. Jakarta : Bumi Medika.
- Nuari, N. A. (2017). *Strategi Manajemen Edukasi Pasien Diabetes Melitus*. Yogyakarta: Grup Penerbit Cv Budi Utama.
- Pranata, S., & Khasanah, D. U. (2017). *Merawat Penderita Diabetes Melitus*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Rumahorbo, H. (2014). *Mencegah Diabetes Melitus Dengan Perubahan Gaya Hidup*. Bogor: In Media.
- S.Setyoadi, H. K. (2018). Influence Of Nutrition Education With Calendar Method In Diabetic Patients' Blood Glucose. *Nurseline Journal*, 72.
- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2018). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Tandra, H. (2016). *Life Healthy With Diabetes*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Thahjadi, V. (2017). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer*. Yogyakarta: Romawi Press.
- Warewa, L. W. (2015). *Kencing Manis(Diabetes Melitus)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.