

PENGALAMAN KELUARGA DALAM MENGANTISIPASI DIABETES MELLITUS PADA KELUARGA RISIKO DIABETES MELLITUS

Lissa Mulyandari¹, Hamka², Aries Abiyoga³

¹Mahasiswa, Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda
Gmail: Lissamulyandari901@student.stikeswhs.ac.id

²Praktisi Perawatan Luka, Fasilitas Pelayanan Kesehatan NCI Centre Kalimantan
Gamil: hamka.ncicentrekalimantan@gmail.com

³Dosen, Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda
Gmail: ariesabiyoga@rocketmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pola hidup yang tidak sehat dapat menentukan besar kecilnya risiko seseorang untuk terkena diabetes, pengaturan pola makan dan aktivitas yang dilakukan seseorang sebagai gaya hidupnya, masyarakat cenderung memiliki kesadaran diri yang rendah terhadap pola makan yang sehat, asupan gula yang berlebihan dan lemak yang berlebihan dapat mengakibatkan diabetes, *tingginya konsumsi lemak hanya meningkatkan obesitas dan risiko penyakit jantung.* **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplor pengalaman keluarga dalam mengantisipasi diabetes mellitus pada keluarga risiko diabetes mellitus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *kualitatif* dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data dengan *in-depth interview* menggunakan wawancara semi struktur. Didapatkan 4 partisipan yang merupakan anggota keluarga yang memiliki risiko diabetes mellitus sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan 2 tema (1) Pencegahan diabetes mellitus pada domain kognitif, (2) Perilaku salah dalam pencegahan diabetes mellitus. **Kesimpulan:** Pengetahuan dan keinginan yang rendah untuk menggali tentang penyakit diabetes mellitus serta penanganannya. Meski mereka memiliki pendidikan tinggi, tinggal dikota, akses informasi mudah didapatkan, layanan kesehatan tersebar disegala penjuru dan terlahir dari keluarga penderita diabetes mellitus namun pengetahuan mereka sama dengan masyarakat pada umumnya.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Pencegahan Diabetes Mellitus.

ABSTRACT

Background: An unhealthy lifestyle can determine the size a person's risk for diabetes, diet and activity regulation carried out by someone as a lifestyle, society tends to have low self-awareness of a healthy diet, sugar intake excessive and excessive fat can lead to diabetes, height consumption of fat only increases obesity and the risk of heart disease. **Purpose:** This study aims to explore deep family experiences anticipating diabetes mellitus in diabetes mellitus risk families. **Method:** This study uses a *qualitative method* with a *phenomenological approach*. Collecting data by *in-depth interviews* using *semi interviews structure*. There were 4 participants who were family members who had the risk of diabetes mellitus was in accordance with the inclusion criteria. **Result:** Result of research There are 2 themes (1) Prevention of diabetes mellitus in the cognitive domain, (2) Misconduct in the prevention of diabetes mellitus. **Conclusion:** Knowledge and low desire to explore about diabetes mellitus as well handling. Even though they have higher education, live in the city, access information is easy to obtain, health services are scattered in all directions and born into a family with diabetes mellitus but their knowledge the same as society in general.

Keywords: Diabetes Mellitus, Diabetes Mellitus Prevention.

PENDAHULUAN

Penyakit kronik progresif yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein, mengarah ke hiperglikemia yang dikenal dengan diabetes mellitus. Terkadang diabetes mellitus dirujuk sebagai *kadar gula tinggi*, baik oleh klien maupun penyedia layanan kesehatan, hal ini dikaitkan dengan adanya pandangan bahwa terjadi

lolosnya sejumlah sel urine yang mengandung gula, dan hal ini merupakan karakteristik pada penyandang diabetes mellitus yang tidak terkontrol.

International Diabetes Federation (IDF) tahun 2019 memprediksi jumlah penderita diabetes dewasa usia 20-79 tahun diperkirakan akan naik dari 417 juta orang ditahun 2019 menjadi 578 ditahun 2030 dan akan terus meningkat menjadi 700 juta pada tahun 2045. Hampir setengah dari angka tersebut berada di Asia, terutama China, India, Pakistan, dan Indonesia. Fakta yang mengerikan adalah terdapat 1 orang per 6 detik atau 10 orang per menit yang meninggal akibat diabetes. *World Health Organization* (WHO dalam Khairani 2019) memperkirakan jumlah prevalensi diabetes terus meningkat dari 4,7% menjadi 8,5% pada populasi orang dewasa berusia 18 tahun. Diabetes menyebabkan 1,5 juta kematian lebih dari 80% penyebab kematian diabetes terjadi karena individu yang berpenghasilan rendah dan menengah. Oleh karna itu keterlibatan keluarga sejak awal merupakan langkah yang harus ditempuh untuk mengantisipasi risiko diabetes millitus sehingga berdampak positif. Pengalaman keluarga sangat penting untuk memotivasi pasien, dengan pengetahuan yang dimiliki, pasien bisa mengetahui tentang penyakitnya, dampak-dampak dari penyakitnya, serta berpengaruh dalam mengantisipasi risiko diabetes millitus (Astuti, Paratmanitya, & Wahyuningsih, 2016).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi fenomenologi dan yang menjadi partisipan dalam penelitian adalah keluarga yang memiliki risiko diabetes mellitus sesuai dengan kriteria inklusi dengan mewawancarai 3 keluarga dan 1 keluarga di jadikan uji coba. Dimana pengambilan sampel di lakukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tehnik wawancara secara mendalam (*in depth interview*). Penelitian menggunakan pedoman wawancara semi struktur dan alat perekam suara (*tape recorder*). Data yang di peroleh kemudian di kumpulkan dan di lakukan proses pengolahan data menggunakan tehnik *Colaizzi*.

HASIL

Tema diperoleh melalui proses analisis pada unit analisis, juga didengarkan berulang dan secara rinci agar peneliti mendapatkan makna yang menjadi dasar pembentukan katagori, kemudian katagori yang ada di kelompokkan pada tema, tema yang didapatkan dari penelitian (1) Pencegahan diabetes mellitus pada domain kognitif; (2) Perilaku salah dalam pencegahan diabetes mellitus.

Dua tema yang diperoleh akan dibahas satu persatu untuk mengungkapkan makna atau *esensi* dari berbagai pengalaman keluarga dalam mengantisipasi diabetes mellitus pada keluarga risiko diabetes mellitus. Dimana tiga tema ini saling berhubungan antara tema satu dengan tema yang lainnya guna memaparkan makna atau esensi pengalaman partisipan yang di tuangkan dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pencegahan diabetes mellitus pada domain kognitif tidak membuat seorang yang berisiko menerapkan perilaku hidup sehat untuk mencegah diabetes

mellitus adalah cerminan bahwa pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat untuk mencegah diabetes mellitus. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendidikan, pengalaman sendiri maupun pengalaman yang didapat dari orang lain, sehingga pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2003).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku pencegahan adalah dengan rajin cek gula darah, mengubah gaya hidup sehat melakukan aktivitas misalnya berolahraga. Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Hasil saat dilakukan wawancara fakta yang ditemukan pada saat penelitian, bahwa dari ketiga partisipan menyampaikan bahwa mereka mengetahui pencegahan diabetes mellitus, memahami bagaimana cara pencegahan serta dapat mengaplikasikan pencegahan diabetes mellitus ini. Ketiga partisipan menyampaikan pengetahuan terhadap stress dan bahaya rokok, ingin hidup sehat dan mengatur diet.

Hasil penelitian dari Rozani (2019) peneliti menemukan *self awereness* (kesadaran diri) seseorang yang memiliki risiko tinggi diabetes mellitus kurang mendapatkan pengetahuan dan keinginan yang rendah untuk menggali pengetahuan tentang penyakit diabetes mellitus serta penanganannya. Meski mereka memiliki pendidikan tinggi, tinggal dikota, akses informasi mudah didapatkan, layanan kesehatan tersebar disegala penjuru dan terlahir dari keluarga penderita diabetes mellitus namun pengetahuan mereka sama dengan masyarakat pada umumnya. Rendahnya pengetahuan mengenai berbagai faktor risiko, upaya pencegahan, maupun tanda dan gejala diabetes mellitus akan mengakibatkan keterlambatan dalam mendiagnosis sehingga pasien akan cenderung baru

memeriksa diri setelah terjadinya berbagai komplikasi parah. Sebaliknya, pengetahuan yang tinggi tidak akan efektif bila lingkungan sekitar tidak mendukung seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

Tahap kesiapan yang dilalui saat keluarga terserang stroke yaitu seberapa siap dan matang keluarga harus memenuhi kebutuhan psikososial anggota keluarga dengan saling mengasuh, cinta kasih, kehangatan dan saling mendukung serta menghargai antara keluarga. Hal ini sebagai tahapan persiapan dalam merawat keluarga yang stroke yang mengalami kelumpuhan di rumah.

Perilaku salah dalam pencegahan diabetes mellitus tidak membuat seseorang yang memiliki risiko diabetes mellitus menerapkan perilaku hidup sehat, sebaliknya mereka yang memiliki risiko diabetes merasa bahwa dirinya masih baik-baik saja dan belum perlu menerapkan perilaku hidup sehat dalam dirinya. Perilaku dalam dalam pencegahan diabetes mellitus merupakan salah satu cerminan bahwa seseorang yang berisiko tidak peduli kepada dirinya sendiri.

Perilaku merupakan cerminan dari diri kita sendiri. Perilaku adalah segala aktivitas yang dilakukan manusia yang memiliki bentangan yang sangat luas seperti berjalan, berbicara, berinteraksi, berpakaian dan lain-lain (Notoatmodjo, 2007). Banyak para ilmuwan menyampaikan pendapatnya mengenai perilaku diantaranya (Maulana, 2009) mengatakan “Perilaku seseorang dapat berubah jika terjadi ketidakseimbangan antara dua kekuatan didalam diri seseorang”. Perilaku merupakan bentuk reaksi dari sebuah rangsangan yang diberikan pada seseorang yang dapat berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Perilaku adalah faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang memengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat.

Hasil wawancara pada saat dilakukan penelitian, ketiga partisipan menyampaikan tidak memeriksa diri

kelayakan kesehatan, tidak berolahraga serta kurangnya istirahat. Karna partisipan merasa dirinya masih baik-baik saja dan belum perlu memeriksakan diri kelayakan kesehatan terkait penyakit diabetes mellitus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Tri (2019) menjelaskan bahwa masih banyak masyarakat yang kurang paham dalam melakukan pencegahan diabetes mellitus, dikarenakan banyak yang kurang memahami dan sudah mengikuti cara pola makan yang merupakan penilaian seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan kesehatan. Seseorang yang memiliki sikap positif cenderung melakukan praktik yang baik untuk hidup sehat. Jadi dapat disimpulkan bahwa sikap yang positif cenderung akan lebih mudah untuk melakukan pencegahan dibandingkan dengan yang memiliki sikap negatif.

Hasil penelitian sejalan dengan pendapat dari Rozani (2019) mengatakan meski partisipan sadar dengan adanya puskesmas, atau memiliki kartu BPJS partisipan tidak memanfaatkan untuk memeriksakan diri kelayakan kesehatan terdekat dan merasa dirinya masih baik-baik saja. Pentingnya memeriksakan diri kelayakan kesehatan agar seorang yang memiliki risiko dapat mencegah diabetes mellitus, masih banyak anggota keluarga yang berisiko diabetes mellitus tidak menerapkan pola hidup sehat, tidak mau berolahraga dan tidak mau mengatur pola makan dan istirahat.

REFERENSI

Astuti, S., Paratmanitya, Y., & Wahyuningsih, W. (2016). *Tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga tidak berhubungan dengan kepatuhan menjalani terapi diet penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta*. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*.

International diabetes Federation. (2019). *Advocacy guide to the IDF*

Diabetes Atlas Ninth edition 2019. 1–23.

Khairani. (2019). *Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018*. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–8.

Notoatmodjo, Soekidjo (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. Rineka Cipta.

Rozani, L. L., Malini, H., & Merdawati, L. (2019). *Self-Awareness Pada Keluarga Risiko Tinggi Diabetes Mellitus Di Tempat Durian Kuranji: Studi Kasus*. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*.

Trilestari, H. (2019). *Hubungan perilaku diet dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe II di ambarketawang yogyakarta*. *urnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*.