

Pemberdayaan Dukungan Psikologis Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Di Desa Bontolempangan Kecamatan Bontoa

¹Faisal Asdar, ¹Irmayani, ²Alfiah A

¹Program Studi S1 Keperawatan Stikes Nani Hasanuddin, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan Stikes Nani Hasanuddin, Indonesia

Korespondensi : alfiah@stikesnh.ac.id

Abstract: Seeing the increase in the incidence of diabetes mellitus globally, which is mostly caused by changes in unhealthy lifestyle patterns. One of the strategies to assist the management of patients with type 2 diabetes mellitus is to approach the closest person, namely the family, such as the problem of diet non-compliance caused by lack of family support. Therefore, high motivation is needed for family participation so that the community service team feels it is important to carry out community service through empowering family psychological support with dietary compliance of diabetes mellitus patients. This service is carried out in Bontolempangan Village, Bontoa District, Maros Regency. The method of service is by Lectures / counseling, discussions and questions and answers. As a result of the service, we got enthusiastic people who are active in asking questions so that there is an increase in intellectual function in patients and their families and is committed to providing support to their families who suffer from diabetes mellitus
Keywords : Community Service, Counseling, diabetes mellitus diet compliance, Family Psychological support.

Abstrak: Melihat kenaikan insiden *diabetes mellitus* secara global yang sebagian besar disebabkan oleh perubahan pola gaya hidup yang kurang sehat Salah satu strategi untuk membantu tatalaksana penanganan pasien *diabetes mellitus* tipe 2 adalah dengan pendekatan dengan orang terdekat yaitu keluarga seperti masalah ketidakpatuhan diet yang disebabkan karena dukungan keluarga yang kurang. Oleh karena itu dibutuhkan motivasi yang tinggi untuk partisipasi keluarga sehingga tim pengabdian masyarakat merasa penting untuk melakukan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan dukungan psikologis keluarga dengan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus. Pengabdian ini dilakukan di Desa Bontolempangan Kecamatan Bontoa, Kabupaten Maros. Metode pengabdian yakni dengan Ceramah/ penyuluhan, Diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian, kami mendapatkan antusias masyarakat aktif dalam bertanya sehingga terjadinya peningkatan fungsi intelektual pada penderita dan keluarga dan berkomitmen untuk memberikan dukungan pada keluarga mereka yang menderita diabetes mellitus.

Kata Kunci : Dukungan Psikologis Keluarga, Kepatuhan Diet DM, Pengabdian Masyarakat, Penyuluhan.

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus dikenal dengan penyakit silent killer karena sering tidak diketahui oleh penyandangannya dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi ke mata (Retinopati Diabetik), jantung (kardiomiopati diabetik), bisa terjadi infeksi yang berulang, ulkus yang tidak sembuh dan bahkan amputasi jari/kaki. Sehingga diabetes sudah merupakan salah satu ancaman utama bagi kesehatan umat manusia pada abad 21 ¹.

Perkiraan dari WHO, Indonesia akan diperkirakan menempati urutan ke-5 jumlah pengidap diabetes terbanyak di dunia pada tahun 2025 dengan jumlah 12,4 juta jiwa dibawah India, Cina, Amerika, dan Pakistan ². Data tersebut naik dua tingkat dari data sebelumnya yang dilakukan pada tahun 1995, dimana di tahun tersebut Indonesia hanya peringkat ke-7 dunia dengan jumlah 4,5 juta jiwa.

Prevalensi diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes melitus pada penduduk 15 tahun pada hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,5%. Namun prevalensi diabetes melitus menurut hasil

pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes³.

Melihat kenaikan insiden diabetes mellitus secara global yang sebagian besar disebabkan oleh perubahan pola gaya hidup yang kurang sehat, dapat diperkirakan bahwa kejadian diabetes mellitus akan meningkat drastis. Melihat bahwa diabetes mellitus akan memberikan dampak terhadap kualitas sumber daya manusia dan peningkatan biaya kesehatan yang cukup besar, maka sangat diperlukan program pengendalian dan penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2. Penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2 melalui 4 pilar pengelolaan yang meliputi edukasi, diet, olah raga dan terapi pengobatan. Bagi orang yang menderita penyakit diabetes mellitus harus melaksanakan diet karbohidrat dengan cara 3J: Jumlah, Jadwal, Jenis. Jika orang yang menderita penyakit diabetes mellitus tipe 2 tidak melaksanakan diet, kadar gula dalam darah menjadi sangat tinggi setelah makan dan turun bila sedang puasa⁴.

Salah satu strategi untuk membantu tatalaksana penanganan pasien diabetes mellitus tipe 2 adalah dengan pendekatan dengan orang terdekat yaitu keluarga. Keluarga merupakan sistem pendukung utama terhadap masalah yang terjadi pada anggota keluarga. Secara umum orang yang menerima perhatian dan pertolongan yang dibutuhkan dari orang terdekat atau sekelompok orang cenderung untuk mengikuti nasehat medis dari pada mereka yang tidak mendapat dukungan sama sekali¹.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga yang sakit. Keberhasilan terapi di rumah sakit maupun di rumah akan menjadi sia-sia apabila tidak ditunjang oleh peran serta dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan berfungsi keluarga dalam perawatan kesehatan, yaitu fungsi perawatan atau pemeliharaan kesehatan (the health care function), fungsi untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarga agar tetap memiliki produktivitas tinggi⁵.

Dukungan keluarga yang diberikan berupa dukungan aktivitas, dukungan psikologis dan dukungan sosial. Dukungan keluarga diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada orang yang dihadapkan pada situasi stres. Dukungan sosial keluarga adalah proses yang terjadi selama masa hidup, dengan sifat dan tipe dukungan sosial bervariasi pada masing-masing tahap siklus kehidupan keluarga⁶. Dukungan keluarga mempunyai dampak terhadap kesehatan fisik dan mental pada setiap anggotanya. Dukungan keluarga yang kurang berhubungan dengan peningkatan angka kesakitan dan kematian. Lebih lanjut menambahkan bahwa dukungan dari sanak keluarga dan teman merupakan bagian dari dukungan sosial yang tidak dapat dipisahkan⁷.

Kepatuhan yang mencerminkan perilaku penderita diabetes mellitus dalam pengobatannya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah faktor predisposing (pengetahuan, sikap, persepsi, gender, dan motivasi), dan faktor pendorong atau dukungan sosial. Sikap patuh dalam pengobatan penyakit diabetes mellitus merupakan hal yang paling penting untuk mencegah komplikasi dari penyakit diabetes mellitus, namun pada kenyataannya kepatuhan dalam pengobatan penyakit diabetes mellitus justru masih menjadi salah satu masalah yang menimbulkan tantangan bagi penderita penyakit diabetes mellitus⁴.

Berdasarkan uraian tersebut maka Tim pengabdian Masyarakat ingin melakukan melakukan Pengabdian Masyarakat melalui pemberdayaan dukungan psikologis keluarga dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus dengan menggunakan metode ceramah/penyuluhan pada masyarakat di Desa bontolempangan, Kecamatan Bontoa, Kabupaten Maros

METODE

Metode pelaksanaan dari kegiatan ini adalah Tim pelatihan melakukan penyuluhan tentang pentingnya pemberdayaan dukungan psikologis keluarga dengan kepatuhan diet pasien diabetes melitus di Desa Bontolempangan Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros, tentang sejauh mana pengetahuan peserta terkait dukungan psikologis keluarga dengan kepatuhan diet pasien diabetes melitus, berikut kami lampirkan agenda kegiatan pengabdian.

Tabel 1: *Planning of Action* (POA)

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
<i>Pembukaan :</i>			
1.	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan pembelajaran. 3. Menyebutkan materi / pokok bahasan yang akan disampaikan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
<i>Pelaksanaan :</i>			
2	35 menit	<p>Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.</p> <p>Materi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian dukungan psikologis keluarga 2. Jenis-jenis Dukungan Keluarga dan macam-macam bentuk dukungan keluarga 3. Kepatuhan diet pasien diabetes melitus 	Menyimak, memperhatikan
<i>Evaluasi :</i>			
3.	20 menit	<p>Meminta kepada warga menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian dukungan psikologis keluarga 2. Jenis-jenis Dukungan Keluarga dan macam-macam bentuk dukungan keluarga 3. Kepatuhan diet pasien diabetes melitus 	Bertanya dan menjawab pertanyaan.
<i>Penutup :</i>			
4.	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan terimakasih atas peran peserta 2. Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam. 	Menjawab salam

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Responden berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan

Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di Desa Bontolempangan Kecamatan Bontoa
Pengorganisasian penyuluhan dilakukan 2 hari sebelumnya

Evaluasi proses

responden keluarga antusias terhadap materi penyuluhan
responden keluarga tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
responden dan keluarga terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan.

Evaluasi hasil

responden dan keluarga dapat mengetahui dengan baik tentang Pengertian dukungan psikologis keluarga dan kepatuhan diet pasien diabetes melitus
responden dan keluarga dapat mengetahui tentang tipe keluarga
responden dan keluarga dapat mengetahui tentang bentuk dan fungsi keluarga

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan menyampaikan kepada mitra apa yang akan dilakukan, kemudian Tim melakukan Pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan bahan dan alat bantu dengan menggunakan leaflet pada saat penyuluhan dan kuesioner setelah diberikan penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan

Kami datang ke lokasi pengabdian masyarakat di Posyandu Desa Bontolempangan Kecamatan Bontoa Kabupaten Marosr untuk melakukan persiapan, menata tempat yang akan digunakan. Para kader berkumpul di tempat yang diarahkan oleh para anggota dan mahasiswa. Kegiatan diawali dengan rekan saya selaku moderator (Ns Alfiah A) membuka acara kegiatan penyuluhan. Saya (Faisal Asdar) dan rekan saya (Ns Irmayani) selaku penyaji menyampaikan materi penyuluhan secara bergantian. selaku fasilitator dan dibantu Mahasiswa.





Oleh:
STIKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Dukungan Keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

Jenis-Jenis Dukungan Keluarga



1. Dukungan Informatif

Sebagai pemberi informasi. Aspek-aspek dalam dukungan ini adalah perhatian, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi.

2. Dukungan Penghargaan

Memberikan support, penghargaan dan perhatian.

3. Dukungan Instrumental

Keluarga dapat membantu dalam hal kebutuhan keuangan, makan, minum dan istirahat.

4. Dukungan Emosional

Dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan,

perhatian, mendengarkan dan didengarkan.

Macam-Macam Bentuk Dukungan Keluarga

1. Dukungan Fisik

Dukungan yang dilakukan dalam bentuk pertolongan-pertolongan seperti dalam aktivitas sehari-hari yang mendasar seperti: menyiapkan makanan, merawat anggota keluarga yang sakit, toileting dan lain-lain.

2. Dukungan Psikologis

Ditunjukkan dengan memberikan perhatian dan kasih sayang pada anggota keluarga, memberi rasa aman, dan membantu tentang identitas.

3. Dukungan Sosial

Diberikan dengan cara menyarankan individu untuk mengikuti pengjian, perkumpulan arisan, berinteraksi dengan orang lain dan memperhatikan norma-norma yang berlaku serta memilih fasilitas kesehatan sesuai dengan keinginan sendiri.

KEPATUHAN DIET

Apakah Itu Kepatuhan Diet?

Kepatuhan Diet berasal dari kata patuh yang artinya disiplin atau taat. Kepatuhan pasien didefinisikan sebagai sejauh mana perilaku individu yang sesuai dengan aturan yang diberikan oleh petugas kesehatan (NIVEN, 2013). Literatur keperawatan kesehatan mememukakan bahwa kepatuhan berbanding lurus dengan tujuan yang akan dicapai pada pengobatan yang telah ditentukan. Kepatuhan terhadap program kesehatan merupakan perilaku yang dapat diobservasi dan dapat diukur secara langsung.

Komponen kepatuhan diet

Tiga komponen kepatuhan diet tepat jumlah, jadwal dan jenis, sebagian besar subjek sudah mulai memilih jenis-jenis bahan makanan yang sesuai dengan diet diabetes mellitus dalam perilaku makan sehari-hari, tetapi untuk kepatuhan jumlah maupun jadwal makan, masih banyak subjek penelitian yang belum memepakannya dalam diet sehari-hari (Pramarudi, 2021).

1. Jumlah Kalori

Jumlah kalori yang dibutuhkan Jumlah energi yang dibutuhkan oleh penderita diabetes mellitus berbeda dengan orang tanpa diabetes mellitus. Total energi diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Satu gram karbohidrat dan protein masing-masing menghasilkan 4 kkal dan 1 gr lemak menghasilkan 9 kkal. Proporsi masing-masing dalam total energi adalah 55-60% dari karbohidrat, 12-

20% dari protein dan lemak kurang dari 30%.

2. Jadwal makan

Jadwal makan yang harus diikuti Prinsip dasar pengaturan jadwal makan pada penderita diabetes mellitus adalah tiga kali makan utama dan tiga kali makan selingan yang diberikan dalam interval kurang lebih tiga jam.

3. Jenis makanan

Jenis Makanan Pasien diabetes mellitus juga harus membatasi makanan dari jenis gula, minyak dan lemak. Makanan untuk diet diabetes mellitus biasanya kurang bervariasi, sehingga banyak pasien diabetes mellitus yang merasa bosan, sehingga variasi diperlukan agar pasien tidak merasa bosan. Hal itu dibenarkan karena penggunaan makanan penunjang memiliki kandungan gizi yang sama dengan makanan yang digantikan.



Hasil dan pembahasan

Kegiatan pengabmas ini melalui pemberian penyuluhan tentang pemberdayaan dukungan psikologis keluarga dengan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Responden dalam pengabmas ini adalah keluarga dan penderita diabetes mellitus yang berdomisili di Desa Bontolempangan Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros. Pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Februari tahun 2022 dengan jumlah peserta 86 bertempat di Desa Bontolempangan Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa

Tabel 1 Tingkat dukungan psikologis keluarga dilihat pada tabel berikut:

Dukungan Psikologis	Kepatuhan Diet				Total	
	Patuh		Tidak Patuh		n	%
	n	%	n	%	n	%
Baik	29	33,7	10	11,6	39	45,3
Cukup	7	8,1	6	7,0	13	15,1
Kurang	15	17,4	19	22,1	34	39,5
Total	51	59,3	35	40,7	86	100

Berdasarkan tabel 1 tingkat dukungan psikologis keluarga menunjukkan bahwa 86 responden yang memiliki dukungan psikologis keluarga kategori baik sebanyak 39 responden (45,3%), sebagian besar memiliki dukungan psikologis keluarga yang baik dengan kepatuhan diet sebanyak 29 responden (33,7%) sedangkan dukungan psikologis keluarga kategori baik dengan tidak patuh diet sebanyak 10 responden (11,6%). Semakin baik pengetahuan maka semakin baik pula dukungan psikologis keluarga yang diberikan kepada penderita *diabetes mellitus* tipe 2, maka semakin tinggi kepatuhan diet pada penderita tersebut. Ini berarti dukungan psikologis keluarga mempunyai peran penting dalam kepatuhan pasien dalam menjalani diet. Hasil analisis ini didukung dengan hasil penelitian Choirunnisa (2018) mengatakan bahwa dukungan keluarga memiliki andil yang sangat besar dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan pasien melalui perannya. Peran keluarga yang baik juga merupakan motivasi atau dukungan yang ampuh dalam mendorong pasien untuk kontrol secara rutin sesuai aturan tenaga kesehatan (9)

Dukungan keluarga adalah bagian penting dalam manajemen diabetes, karena anggota keluarga dapat ikut serta dalam banyak aspek aktivitas wajib perawatan kesehatan pasien. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi penderita diabetes yang melanggar diet adalah dengan cara keluarga yang memberikan dukungan secara psikologis. Dukungan psikologis yang diberikan oleh keluarga kepada

pasien sangat mempengaruhi proses penyembuhan lewat pemberian perhatian, rasa dicintai, dihargai dapat menjadi dukungan yang besar untuk patuh dalam menjalankan diet.

Dukungan psikologis yakni ditunjukkan dengan memberikan perhatian dan kasih sayang pada anggota keluarga, memberikan rasa aman, membantu menyadari, dan memahami tentang identitas. Selain itu meminta pendapat atau melakukan diskusi, meluangkan waktu bercakap-cakap untuk menjaga komunikasi yang baik dengan intonasi atau nada bicara jelas, dan sebagainya^{9,10}.

Individu yang mendapatkan dukungan psikologis keluarga yang baik akan menjadi lebih optimis untuk menjalani hidupnya dan akan mudah dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinya. Keluarga sangat berperan penting dalam menentukan cara atau asuhan keperawatan yang dibutuhkan oleh pasien di rumah sehingga akan menurunkan tingkat kekambuhan.

Dampak positif dari terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini, yakni penderita diabetes melitus dukungan keluarga adalah bagian penting dalam manajemen diabetes, karena anggota keluarga dapat ikut serta dalam banyak aspek aktifitas wajib perawatan Kesehatan pasien. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi penderita diabetes yang melanggar diet adalah dengan cara keluarga yang memberikan dukungan secara psikologis.

Upaya berkelanjutan dari kegiatan terapi ini diharapkan ada pembimbingan secara kontinu sebagai aktifitas mingguan di posyandu sehingga bisa dikatakan sebagai kegiatan terjadwal diposyandu agar pengetahuan masyarakat bisa dilatih dengan baik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdeteksinya tingkat pengetahuan pada keluarga dan terjadinya peningkatan pengetahuan penderita diabetes melitus setelah diberikan penyuluhan di Kantor Desa, mereka berkomitmen untuk memberikan dukungan pada keluarga mereka yang menderita diabetes mellitus dan khusus untuk penderita diabetes mellitus akan patuh dalam diet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang terkait agar dapat menindak lanjuti hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk dapat diterapkan pada kegiatan posyandu lansia pada setiap bulan untuk mengatasi masalah gangguan fungsi intelektual pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirasatra WA, Wahyudi F, Nugraheni A. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pasien Dalam Menjalankan 4 Pilar Pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Rowosari. *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokt Diponegoro)*. 2017;6(2):1341–60.
2. Setiawati S. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing; 2014.
3. Kemenkes RI. *Situasi dan Analisis Diabetes*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemneterian Kesehatan RI; 2021.
4. Arifin, Damayanti S. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Dietdiabetes Melitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoroklaten. *J Keperawatan Respati*. 2015;2(2):54–66.
5. Friedman M., Bowden V., Jones E. *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik*. Jakarta: EGC; 2013.
6. Felicia. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Amplas Medan*. Universitas Sumatera Utara; 2017.
7. Mirza R. Memaksimalkan Dukungan Keluarga Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *J JUMANTIK*. 2017;2(2):12–30.

8. Choirunnisa L. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Melakukan Kontrol Rutin pada Penderita Diabetes Mellitus di Surabaya. Universitas Airlangga; 2018.
9. Indriyani D. Keperawatan Maternitas pada Area Perawatan Antenatal. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2013.
10. Amir H, Agus AI. Penyuluhan Kesehatan Tentang Diare di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar. Jurnal; *Abdimas Berdaya*. 2022;5:1–5.