

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN DIET 3J PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS MANDAI KABUPATEN MAROS

Siti Fadhillah Rizqah¹, H.Muh Basri², St. rahmatia³

¹STIKES Nani Hasanuddin Makassar

²Politeknik Kesehatan Makassar

³Politeknik Kesehatan Makassar

(Alamat Korespondensi : Stt.fadhillahrizqah@gmail.com/081245849755)

ABSTRACT

The cause of illness and pain that occurs in the community because of the behavior of living less attention to healthy behavior. Which is also the main cause to the increasing number of people with diabetes mellitus, it is known that the main cause of people with diabetes mellitus is caused by individual life behavior. Objective: to know the relations between self efficacy with 3j diet adherence in patients with diabetes mellitus at Puskesmas Mandai Maros Regency. Method: correlational research with cross sectional design. The population in this study were all patients with diabetes mellitus as many as 65 patients. The sample in this research is 30 samples. It was analyzed using the chi square test with an alternative value of fisher's exact α : 0.05. The results of the study: high self-efficacy as many as 22 respondents (73.3%) and low efficacy of 8 respondents (26.7%) while those who obeyed the 3j diet adherence were 24 respondents (80.0%) and those who did not obey the diet 3j as many as 6 respondents (20.0%). The result of data analysis indicate that there is self efficacy relations with 3j diet adherence in patients with diabetes mellitus shown with p value = 0,002. Conclusion: There is a relations between self efficacy with 3j diet compliance in patients with diabetes mellitus at Puskesmas Mandai Maros Regency.

Keywords : *Self efficacy, 3j diet adherence, Diabetes mellitus.*

PENDAHULUAN

Salah satu PTM yang menyita banyak perhatian adalah Diabetes Melitus (DM). Diabetes melitus adalah suatu gangguan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak akibat dari ketidak seimbangan. Diabetes melitus adalah salah satu penyakit mendunia yang memerlukan penanganan serius, salah satunya dengan perencanaan perilaku pengendalian DM yang optimal (Yusran Haskas, 2017).

Untuk menghindari komplikasi diabetes melitus penderita harus melakukan diet yang merupakan pengaturan pola makan berdasarkan jumlah, jenis dan jadwal pemberian makanan (3J). Tujuan dari kepatuhan diet adalah untuk mencapai dan mempertahankan kadar glukosa darah mendekati normal, sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, membiasakan diri untuk makan tepat waktu agar tidak terjadi perubahan pada kadar glukosa darah, dan meningkatkan derajat kesehatan secara komprehensif melalui gizi yang optimal.

Sikap kepatuhan penderita diabetes melitus akan diet sangat dipengaruhi oleh keyakinan diri akan hal yang positif. Penderita diabetes melitus harus memiliki keyakinan diri terhadap kondisi yang dialaminya serta segala

terapi yang dianjurkan. Menurut Bandura (1994), efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan (Alwison, 2014).

Self efficacy mencerminkan tingkat kepercayaan individu memiliki perubahan yang diinginkan dalam menjaga perilaku mereka dalam situasi yang sering memicu kambuh. Hal ini juga diukur dengan kemungkinan individu merasa tergoda untuk kembali ke perilaku bermasalah mereka dalam situasi beresiko tinggi. Pada tahap pre-contemplation dan contemplation, godaan individu untuk terlibat dalam perilaku bermasalah jauh lebih besar (Priyoto, 2014).

Menurut *World Health Organisation*, 2016. Jumlah penderita diabetes melitus didunia sebanyak 422 juta jiwa. Pada tahun 2015, prevalensi angka kejadian diabetes melitus didunia adalah mencapai 415 juta penderita. Indonesia masuk urutan ke tujuh dunia pada tahun 2015 dengan jumlah 10 juta penderita. Jumlah penyandang Diabetes di Indonesia mencapai angka 425 juta orang pada tahun 2017. Menurut *International Diabetes Federation*, 2017 Proyeksi tersebut diprediksi meningkat mencapai 16,7 juta orang

pada tahun 2045. Hasil Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa angka diabetes melitus meningkat 6,9% dari hasil riset sebelumnya dari tahun 2013 (Pada & Dm, 2014).

Prevalensi DM di Indonesia pada tahun 2011 mencapai 9.426.000 yang diproyeksikan pada tahun 2030 akan mencapai 21.257.000 artinya terjadi kenaikan tiga kali lipat dalam waktu 30 tahun (Muzakkir, 2016)

Kasus DM di Sulawesi-Selatan yang disebut prevalensi kencing manis berkisar antara 1% - 6,1% , yang terbesar di 25 kabupaten/kota. Kasus kencing manis paling banyak terdapat di kabupaten/kota tanah toraja (6,1%), makassar (5,3%), dan luwu (5,2%), kasus terendah adalah di kabupaten/kota pangkajene kepulauan, enrekang, dan luwu timur masing-masing 1%. Kencing manis pada masyarakat sul-sel paling banyak ditemukan pada usia 55-74 (13,4%) (Marewa waris lukman, 2015)

Berdasarkan data dari Puskesmas Mandai Kabupaten Maros, menunjukkan bahwa jumlah pasien diabetes melitus pada tahun 2016 sebanyak 95 pasien dan meningkat pada tahun 2017 sebanyak 101 pasien, sedangkan jumlah pasien dua bulan terakhir tahun 2018 sebanyak 65 pasien.

BAHAN DAN METODE

Lokasi, Populasi dan Sampel

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *korelasional* dengan rancangan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Pada jenis ini, variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada satu saat, jadi tidak ada tindak lanjut. Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros pada tanggal 1 juni sampai 1 juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien diabetes melitus yang berobat di Puskesmas Mandai Kabupaten maros, sampel 65 orang.

1. Kriteria inklusi

- a. Pasien yang menjalani pengobatan di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros.
- b. Pasien dengan Diabetes Melitus.
- c. Pasien yang bersedia menjadi responden.

2. Kriteria eksklusi

- a. Pasien yang tidak tahu membaca dan menulis.
- b. Pasien yang mengalami DM *Gestastional*.
- c. Kunjungan berulang.

Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data atau informasi yang diinginkan, peneliti menggunakan teknik angket/ koesioner yaitu alat ukur berupa angket atau koesioner dengan beberapa pertanyaan yang mampu menggali hal-hal yang bersifat rahasia. Pembagian koesioner kepada responden untuk mengetahui adanya hubungan efikasi diri dan kesadaran diri terhadap kepatuhan menjalankan diet 3J.

Pengolahan Data

1. *Editing (pengumpulan data)*

Editing adalah memeriksa data hasil pengumpulan data, yang berupa daftar pernyataan, kartu, buku register dan lain-lain.

2. *Coding (member kode)*

Untuk memudahkan pengolahan data, maka semua jawaban atau data hasil penelitian dianggap sangat perlu untuk disederhanakan agar supaya pada saat pengolahan dapat dilakukan dengan mudah. Salah satu cara data hasil penelitian tersebut adalah dengan memberikan symbol.

3. Pemindahan data

Setelah pemberian symbol atau pemberian kode pada jawaban kuisisioner yang dibagikan kepada responden selesai, maka data yang sudah diberi kode dipindahkan ke dalam suatu media yang mudah ditangani untuk pengolahan data selanjutnya.

4. Tabulasi data

Yang dimaksud dengan kegiatan tabulasi data (*tabulating*), yakni menyusun dan mengorganisir data sedemikian rupa, sehingga akan dapat dengan mudah untuk dilakukan penjumlahan, disusun dan disajikan dalam bentuk table atau grafik.

Analisis Data

1. Analisis univariat

Teknik ini dilakukan terhadap setiap variabel hasil dari penelitian seperti jenis kelamin, kelompok umur, dan pendidikan terakhir. Pada variabel independen yaitu efikasi diri dengan mengukur tinggi rendahnya efikasi diri pada pasien diabetes melitus, sedangkan pada variabel dependen yaitu kepatuhan diet 3j dengan mengukur patuh dan tidak patuh pasien diabetes mellitus menjalankan diet 3j.

2. Analisis bivariat

Pada tahap ini dilakukan analisis hubungan bivariat yaitu analisis hubungan efikasi diri terhadap kepatuhan diet 3j pada pasien diabetes melitus di puskesmas mandai kabupaten maros. Dimana

penelitian menggunakan uji *chi-square* dengan alternatif *fisher's Exact*. Penggunaan ini dimaksudkan untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antar variabel independen dan dependen.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik penderita penyakit diabetes melitus di puskesmas mandai kabupaten maros. (n=30)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	13,3
Perempuan	26	86,7
Umur		
40-50 tahun	6	20
51-60 tahun	23	76,7
61-70 tahun	1	3,3
Pendidikan		
Tidak sekolah	4	13,3
Tidak tamat SD	2	6,7
SD	13	43,3
SMP	4	13,3
SMA	5	16,7
DIPLOMA	2	6,7
Efikasi Diri		
Tinggi	22	73,3
Rendah	8	26,7
Kepatuhan Diet 3J		
Patuh	24	80
Tidak patuh	6	20

2. Analisis Bivariat

Tabel 2 hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan diet 3j pada pasien diabetes melitus di puskesmas mandai kabupaten maros.

Efikasi Diri	Kepatuhan Diet 3j				Total	
	Patuh		Tidak Patuh			
	n	%	n	%	n	%
Tinggi	21	70,0	1	3,3	22	73,30
Rendah	3	10,0	5	16,7	8	26,7
$p = 0,002 \quad \alpha = 0,05$						

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki Efikasi Diri yang tinggi yaitu 22 responden (73,3%), dimana dari 22 responden tersebut terdapat 21 responden (70,0%) yang patuh melaksanakan diet 3J dan 1 responden (3,3%) tidak patuh melaksanakan diet 3J. Sedangkan responden yang memiliki Efikasi Diri rendah yaitu 8 responden (26,7%), dimana dari 16 responden tersebut terdapat 3 responden (10,0%) yang patuh

melaksanakan diet 3J dan 5 responden (16,7%) yang tidak patuh melaksanakan diet 3J.

Untuk uji statistic *chi-square*, probabilitas (p) dengan taraf signifikan 5% (0,05). Berdasarkan hasil uji statistic memperlihatkan nilai $p = 0,002$ dan ketentuan signifikan $p < 0,05$ maka $0,002 < 0,05$ terdapat ada hubungan antara Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet 3J, berarti H_0 di tolak.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengolahan dan analisis data, maka dalam pembahasan ini akan diarahkan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

1. Gambaran Efikasi Diri pada pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat frekuensi berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdapat 4 responden sedangkan yang berjenis kelamin perempuan jauh lebih tinggi di dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan cenderung aktivitasnya terbatas, otomatis pola makannya sulit untuk dikontrol.

Kemudian dari segi frekuensi berdasarkan umur, dari umur 40-50 tahun terdapat 6 responden, sedangkan dari umur 51-50 tahun terdapat 23 responden, ini menggambarkan bahwa rentang usia 51-60 tahun jauh lebih banyak terkena penyakit diabetes melitus karena sudah memasuki masa lansia. Semakin tua seseorang semakin menurun ketahanan daya tubuhnya baik dari segi daya ingat ataupun segi aktivitas sehari-hari, sehingga daya tangkap semakin lambat dalam menerima informasi dari orang lain.

Kemudian dari segi pendidikan terdapat 13 responden yang berpendidikan SD sedangkan yang diperguruan tinggi terdapat 2 responden 4 diantaranya tida berpendidikan. Menggambarkan bahwa dari segi pendidikan maupun pengetahuan semakin terbatas baik dari segi ilmu maupun dari segi informasi, pengalaman. Sehingga wawasan pengetahuannya dalam pengobatan sangat kurang.

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi

menggambarkan penilaian kemampuan diri. Seorang dokter ahli bedah, pasti mempunyai ekspektasi efikasi yang tinggi, bahwa dirinya mampu melaksanakan operasi tumor sesuai dengan dengan standar professional (Priyoto, 2014).

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pada & Dm, 2014) tentang hubungan *self efficacy* terhadap kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus mengatakan bahwa *self efficacy* yang tinggi dapat membuat rasa percaya diri dalam merespon hal tertentu dalam memperoleh *reinforcement* sebaiknya apabila *self efficacy* yang rendah maka seseorang akan cemas dan tidak mampu melakukan respon. *Self efficacy* membuat seseorang berpotensi untuk berperilaku sehat, orang yang tidak yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu perilaku yang menunjang kesehatan akan cenderung enggan mencoba.

Self efficacy yang tinggi pada responden akan mempengaruhi pasien dalam berperilaku dan berkomitmen, sehingga dengan *self efficacy* tujuan dari perubahan perilaku yang diinginkan dapat tercapai. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki harapan yang besar terhadap suksesnya pencapaian tujuan, sedangkan individu dengan *self efficacy* yang rendah memiliki keraguan dalam mencapai tujuannya.

2. Gambaran Kepatuhan Diet 3J pada pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros.

Berdasarkan distribusi karakteristik responden kepatuhan diet 3j terdapat responden yang patuh berjumlah 24 dimana dari hasil penelitian mereka dapat memperkirakan jumlah kalori yang dimakan setiap harinya, menghindari makanan gorengan dan memperbanyak mengonsumsi buah dan sayuran, sedangkan yang tidak patuh berjumlah 6 responden, dari hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan hasil wawancara dari sebagian kecil responden mengatakan bahwa mereka masih sulit menghindari makanan atau minuman yang manis-manis apalagi pada saat responden berada di luar rumah. Responden masih belum sepenuhnya berhenti mengonsumsi makanan gorengan dan belum bisa sepenuhnya mengganti cara memasak yang di goreng dengan cara memasak yang di rebus, mereka juga masih sering mengonsumsi makanan siap saji seperti indomie, kadang-kadang mereka makan makanan berat lebih dari 3 kali sehari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Desember, 2017) tentang hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus mengatakan bahwa hal yang diperlukan dalam melaksanakan kepatuhan diet adalah minat atau keinginan dari penderita untuk melakukan diet. Minat atau keinginan untuk mendapatkan tubuh yang sehat merupakan kekuatan terbesar dari dalam individu untuk melakukan diet pada penderita diabetes melitus. Minat atau keinginan sangat diperlukan karena diet pada penderita diabetes melitus tidak hanya memerlukan waktu yang singkat, perlu waktu seumur hidup untuk melakukan kepatuhan diet. Kesabaran dan motivasi sangat diperlukan pula untuk mendukung dalam menjalani kepatuhan diet. Kesabaran dan motivasi dapat diperoleh dari hubungan dengan orang terdekat seperti keluarga, teman, ataupun petugas kesehatan. Keluarga sebagai orang terdekat akan dapat meningkatkan keinginan penderita dalam mencapai derajat kesehatan yang paling tinggi.

Kepatuhan penderita dalam mentaati diet diabetes mellitus sangat berperan penting untuk menstabilkan kadar glukosa pada penderita diabetes mellitus, sedangkan kepatuhan itu sendiri merupakan suatu hal yang penting untuk dapat mengembangkan rutinitas (kebiasaan) yang dapat membantu penderita dalam mengikuti jadwal diet yang kadangkala sulit untuk dilakukan penderita. Kepatuhan dapat sangat sulit dan membutuhkan dukungan agar menjadi biasa dengan perubahan yang dilakukan dengan cara mengatur untuk meluangkan waktu dan kesempatan yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri.

3. Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet 3J Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros.

Berdasarkan hasil uji statistic yang telah dilakukan terhadap 30 responden menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki efikasi diri yang tinggi yaitu 22 responden, dimana dari 22 responden tersebut terdapat 21 responden yang patuh melaksanakan diet 3J dari hasil penelitian sebagian besar responden sangat memperhatikan kondisinya, hampir semua dari mereka mengecek gula darahnya di puskesmas secara rutin, dan 1 responden tidak patuh melaksanakan diet 3J, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, responden kurang mampu memilih makanan yang benar dan tidak

mampu memeriksakan gula darahnya sendiri jika perlu dan mereka tidak mampu mengikuti rencana makan ketika sedang stres.

Responden yang memiliki efikasi diri rendah yaitu 8 responden, dimana dari 8 responden tersebut terdapat 3 responden yang patuh melaksanakan diet 3J karena mereka mampu menghindari makanan gorengan, makanan siap saji dan tidak menyukai minuman bersoda dan 5 responden yang tidak patuh melaksanakan diet 3J salah satu penyebabnya adalah responden tidak mampu mempertahankan berat badan yang sesuai, kurang mampu memilih makanan yang benar dan mereka tidak mampu memeriksakan gula darah sendiri karena keterbatasan alat.

Pada segi faktor usia/umur, didalam mengubah keyakinan seseorang yang sudah memasuki lanjut usia sangatlah sulit memberikan dorongan atau motivasi, dikarenakan daya ingat mulai menurun baik fisik maupun mental sehingga perlu adanya pengawasan dari keluarga dekat.

Kemudian dari segi pendidikan masih banyak responden yang pendidikannya kurang sehingga pengetahuan dan wawasan dalam pengobatan sangat terbatas. Jika kita kaitkan dengan keyakinan seseorang biasanya ada pengaruh karena semakin tinggi pendidikan seseorang semakin luas informasi yang dia tahu, begitu juga sebaliknya semakin rendah pendidikan seseorang semakin sulit mengubah keyakinan dirinya.

Berdasarkan (Priyoto, 2014) Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, teori yang dikumpulkan dan berdasarkan penelitian sebelumnya

yang pernah dilakukan bahwa responden yang memiliki efikasi diri yang tinggi juga cenderung patuh dalam menjalankan dietnya, karena mereka memiliki keinginan yang tinggi untuk sembuh dan memperhatikan anjuran yang diberikan oleh petugas kesehatan. Efikasi diri yang tinggi sangat mempengaruhi keadaan responden baik fisik maupun psikis, sedangkan responden yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung kurang memperhatikan kondisinya dan kurang patuh melaksanakan dietnya biasanya di pengaruhi oleh kurangnya pengetahuan responden tentang penyakitnya.

KESIMPULAN

Hubungan Efikasi Diri dalam kepatuhan diet mengatakan bahwa faktor lain yang bisa mempengaruhi kepatuhan diet seseorang meskipun keyakinan dirinya kurang, seperti adanya rasa takut akan keadaan yang lebih buruk. Begitu juga dengan seseorang yang memiliki Efikasi Diri yang tinggi tetapi tidak patuh melaksanakan diet, dimana ada faktor lain yang mempengaruhi ketidakpatuhan misalnya, kurangnya pengawasan atau dukungan orang terdekat. Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* memperlihatkan nilai $p = 0,002$ dan ketentuan signifikan $p < 0,05$ maka $0,002 < 0,05$ terdapat ada hubungan antara Efikasi diri dengan Kepatuhan diet 3J.

SARAN

Keyakinan diri yang baik dapat mempengaruhi segala pengobatan dari diabetes melitus sendiri khususnya dalam mengontrol kepatuhan diet. Sedangkan bagi penderita diabetes melitus baik diharapkan dapat mempertahankannya untuk status kesehatan yang lebih baik. Khususnya bagi pelayanan keperawatan. Perawat perlu menambahkan pengkajian mengenai keyakinan diri (kemandirian dalam mengikuti pengobatan) dan kepatuhan diet sebagai pengkajian faktor psikososial pada pasien Diabetes Melitus. Perawat juga dapat meningkatkan keyakinan diri pasien (melibatkan pasien dalam program pengobatan).

Daftar Pustaka

Alwison. (2014). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.

Desember, V. N. (2017). STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN KUALITAS HIDUP STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 6(2), 16–21.

Makassar, K. (2017). GLOBAL HEALTH SCIENCE , Volume 2 Issue 2 , Juni 2017 ISSN 2503-5088 GLOBAL

HEALTH SCIENCE ----- <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs> GLOBAL HEALTH SCIENCE , Volume 2 Issue 2 , Juni 2017 ISSN 2503-5088 GLOBAL HEALTH SCIENCE ----- <http://jurnal.csdforum.com>, 2(2), 138–144.

Marewa waris lukman. (2015). *Kencing manis (Diabetes melitus sulawesi selata)*. Jakarta: Yayasan pustaka obor Indonesia.

Muzakkir. (2016). *Perilaku hidup kurang sehat memicu penyakit diabetes melitus*. Makassar Sulawesi Selatan: PT.ISAM Cahaya Indonesia.

Pada, D., & Dm, P. (2014). 1 , 2 , 3.

Priyoto. (2014). *Teori sikap & perilaku dalam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.