

Motivasi Dalam Pengontrolan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Motivation in Controlling Blood Sugar Levels in patients With Type 2 Diabetes Mellitus

Qatrunnada¹; Yuni Arnita²; Syarifata Atika²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Keluarga Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: qatrunnada148@gmail.com; yuniarnita@unsyiah.ac.id; [syarifatika6@unsyiah.ac.id](mailto:syarifahatika6@unsyiah.ac.id)

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka prevalensi terus meningkat setiap tahun. Penyakit ini bersifat progresif yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi kronis. Untuk mencegahnya penderita harus mampu mengontrol kadar gula darah. Dalam hal ini motivasi sangat dibutuhkan supaya penderita patuh menjalani pengobatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran motivasi penderita DM tipe 2 dalam mengontrol gula darahnya. Jenis penelitian yang digunakan *deskriptif explorative* dengan desain *cross sectional* study. Populasi adalah penderita DM tipe 2 sebanyak 138 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *probability sampling* menggunakan metode *proporsional sampling* dengan jumlah sampel 138 responden. Teknik pengumpulan data adalah *self-report* dengan alat kuesioner baku yaitu *Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ)*. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa motivasi berada pada kategori baik sebanyak 117 responden (84,8%). Disarankan kepada penderita DM tipe 2 agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengontrol gula darah pada penderita DM tipe 2.

Kata Kunci: Motivasi, DM Tipe 2, Kadar Gula Darah

ABSTRACT

Cases of type 2 diabetes mellitus (DM) continue to increase every year. This disease is progressive which can lead to various chronic complications. To prevent this, the patient must be able to control blood sugar levels. In this case, motivation is needed so that the patient is obedient to his treatment. This study aims to determine the description of motivation in controlling blood sugar in patients with type 2 diabetes. The type of research used is descriptive explorative with a cross sectional study design. The internal population is type 2 DM sufferers as many as 138 respondents. The sampling technique is probability sampling using proportional sampling method with a sample of 138 respondents. The data collection technique is self-report with a standard questionnaire tool, namely the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ). The results obtained are 117 respondents (84.8%) are in the good category. It is hoped that patients with type 2 diabetes will further increase knowledge about the importance of controlling blood sugar in patients with type 2 diabetes.

Keyword: Motivation, Type 2 DM, Blood Sugar

PENDAHULUAN

Saat ini penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan yang serius secara global, nasional maupun regional yang kerap kali dapat menurunkan kualitas hidup dan produktifitas masyarakat. Salah satu penyakit tidak menular (PTM) adalah Diabetes Melitus (DM) yang merupakan penyakit kronis yang terjadi baik ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Insulin merupakan hormon yang mengatur gula darah (WHO, 2021).

DM yang paling banyak terjadi adalah DM tipe 2. DM ini terjadi karena ada masalah pada sekresi insulin atau terjadi resistensi insulin yang berhubungan dengan gangguan kerja insulin pada organ yang ditargetkan yaitu hati dan otot (Setiati, et al., 2014). Terdapat sekitar 90% kasus diabetes melitus tipe 2 dari keseluruhan orang yang mengidap DM (Sugiarta & Darmita, 2020). International Diabetes Federation (IDF) tahun 2019, melaporkan terdapat 463 juta orang yang menderita diabetes melitus pada usia 20-79 tahun di dunia dengan prevalensi sebesar 9,3%. IDF tahun 2019, juga melaporkan bahwa terdapat 10 negara yang memiliki jumlah penderita DM tertinggi di dunia, meliputi : Cina 116,4 juta orang, India 77 juta orang, Amerika Serikat 31 juta orang, ketiga negara tersebut berada pada urutan 3 tertinggi. Sedangkan Indonesia menduduki peringkat ke

7 dengan jumlah orang yang mengalami diabetes yaitu 10,7 juta orang (IDF, 2019).

Prevalensi DM di Indonesia terus mengalami kenaikan setiap tahunnya. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 kenaikan kasus DM meningkat sekitar 8,5% (Kemenkes, 2018). World Health Organization (WHO) tahun 2021, memperkirakan kejadian DM di Indonesia akan terus meningkat hingga 21,3%. Di Aceh kasus DM juga mengalami peningkatan sebesar 2,4% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018).

Mengingat semakin tingginya prevelensi penderita DM, maka dibutuhkan pengontrolan gula darah bagi penderita untuk mencegah terjadinya peningkatan komplikasi kronis (ADA, 2010). Hal tersebut membuat penderita DM membutuhkan pengobatan seumur hidup (Warapsari & Dewi, 2013). Pengontrolan gula darah dalam jangka waktu yang lama dapat membuat penderita bosan sehingga dapat menimbulkan ketidakpatuhan dalam mengontrol kadar gula darahnya. Ketidakpatuhan akan membuat penderita gagal dalam menjalani pengobatannya (Saibi, Romadhon, & Nasir, 2020). Penelitian Saibi et al. (2020), menyebutkan alasan utama ketidakpatuhan penderita DM tipe dalam mengontrol kadar gula darahnya yaitu karena bosan sebanyak 43,6%.

Keberhasilan dalam pengontrolan DM tergantung pada motivasi dan kesadaran diri penderita itu sendiri. Motivasi merupakan

salah satu pembentukan diri (Rahmadanti et al., 2020)

Pengontrolan gula darah dapat dilakukan melalui pengontrolan diet, aktivitas fisik, dan penggunaan perawatan kesehatan (Schmitt et al., 2013). Dalam menjalankan pengontrolan DM, penderita DM membutuhkan motivasi. Motivasi memiliki peranan penting yang akan membuat seseorang melakukan sesuatu guna mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan wawancara pada empat orang DM tipe 2 bahwa 3 orang pasien yang berkunjung dan berobat ke Puskesmas sering datang sendiri, Sedangkan satu pasien lainnya mengatakan kadang-kadang keluarganya menemaninya berobat. 2 orang pasien mengatakan bahwa sudah jenuh dengan penyakit yang dideritanya dan merasa penderita membawa beban keluarga, sedangkan 2 orang pasien lagi mengatakan keluarganya kurang memperhatikannya. 3 orang pasien mengatakan motivasinya untuk berobat adalah karena kesadaran sendiri, sedangkan 1 orang pasien lainnya mengatakan karena dorongan keluarganya. Semua pasien mengungkapkan bahwa masih sangat kesulitan dalam mengontrol kadar gula darah terutama dalam hal makanan apabila sedang berada di luar rumah serta motivasi untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga juga masih kurang.

Adapun motivasi dapat bersumber dari penderita sendiri (intrinsik) berupa disiplin

dalam melakukan diet, rutin melakukan latihan fisik, teratur dalam berobat dan mempunyai keinginan dalam mendapatkan informasi mengenai penyakitnya. sedangkan dari luar (ekstrinsik), berasal dari tenaga kesehatan atau keluarga. Keluarga dapat memberikan informasi penyakit mengenai komplikasi, pencegahan, dan pengobatan DM (Ariani, Sitorus, & Gayatri, 2012). Hal tersebut dapat mengubah perilaku penderita DM sehingga dapat menurunkan kadar gula darahnya yang tinggi. Keberhasilan pengontrolan diabetes melitus banyak bergantung pada motivasi atau dorongan maupun dukungan dari pihak lain dan kesadaran diri penderita itu sendiri guna melakukan pengontrolan kadar gula darah yang diatur untuk mengendalikan gejala dan menghindari komplikasi.

Penderita yang termotivasi secara instrinsik cenderung lebih memiliki kesadaran yang tinggi dalam melakukan pemeliharaan kesehatannya dibanding penderita yang mendapat desakan atau tekanan dari luar. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi akan menunjukkan perilaku dan keyakinan yang baik dalam melaksanakan tugas tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi dalam mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dan desain penelitian ini

yaitu deskriptif eksplorative dengan pendekatan *cross-sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah penderita DM tipe 2 sebanyak 198 penderita DM tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Kuta Alam. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposional sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 138 responden.

Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan surat lulus etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kode 111025080222. Pengumpulan data dilaksanakan secara luring pada tanggal 22 Maret sampai 3 april 2022 dengan menggunakan 2 instrumen yaitu data demografi, instrumen motivasi sebanyak 19 pernyataan. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan pada 138 penderita DM tipe 2, sehingga hasil sebagai berikut:

1. Data Demografi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden (n=138)

No	Variabel	f	%
1.	Usia		
	45-54 tahun	7	5,1
	55-59 tahun	59	42,8
	60-69 tahun	72	52,2
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	42	30,4
	Perempuan	96	69,6
3.	Pendidikan Terakhir		
	SMP	13	9,4
	SMA	82	59,4
	Perguruan Tinggi	43	31,2

No	Variabel	f	%
4.	Lama menderita DM tipe 2		
	<5 tahun	3	2,2
	5-10 tahun	63	45,7
	>10 tahun	72	52,2

Sumber: Data Primer (Diolah, 2022)

Tabel 1 menunjukkan responden berusia 60-69 tahun 72 (52,2%) dengan jenis kelamin yaitu perempuan 96 (69,6). Responden dengan pendidikan terakhir yaitu SMA sebanyak 82 (59,4%). Responden yang tidak bekerja sebanyak 71 (51,4%) dengan lamanya menderita DM tipe 2 >10 tahun sebanyak 72 (52,2%).

2. Analisa Univariat

a. Gambaran Motivasi dalam pengontrolan

Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes melitus tipe 2

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Motivasi dalam Pengontrolan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (n=138)

Motivasi	f	%
Baik	117	84,8
Kurang	21	15,2
Total	138	100

Sumber: Data Primer (Diolah, 2022)

Tabel 2 menunjukkan dari 138 responden yang diteliti didapatkan motivasi dalam pengontrol kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 berada pada kategori baik sebanyak 117 responden (84,8%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki motivasi dalam kategori baik yaitu sebanyak 117 responden

(84,8%). Sejalan dengan penelitian Datuela, et, al., (2021) bahwa mayoritas penderita DM pada kategori baik. Didukung oleh penelitian Rahmadanti (2020) didapatkan hasil gambaran motivasi penderita diabetes melitus mayoritas tipe 2 berada pada kategori baik.

Berdasarkan data demografi, Mayoritas responden berusia 60-69 tahun sebanyak 72 responden (52,2%) dimana berada pada kategori lanjut usia. Adapun motivasi lansia untuk mempertahankan kesehatannya yang paling berpengaruh adalah motivasi ekstrinsik atau yang timbul dari luar seperti keluarga. Menurut Aini, Anggorowati, & Pujiastuti (2021), lansia dengan DM yang diberikan dukungan oleh keluarga mempunyai perkembangan kondisi yang jauh lebih baik dibandingkan tidak mendapatkan dukungan sama sekali.

Kemudian, hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 96 responden (69,6%). Menurut Simon (2020), perempuan adalah orang yang paling memperhatikan kesehatannya dan mampu merawat dirinya saat sakit sehingga perempuan akan jauh lebih termotivasi untuk melakukan pengontrolan kadar gula darah.

Hasil penelitian ini juga didapatkan mayoritas responden >10 tahun menderita DM tipe 2 sebanyak 72 responden (52,2%). Menurut Saputra & Sutanta, penderita yang telah lama menderita DM akan menumbuhkan sikap kesadaran dan kemandirian dalam

mengontrol gula darah misalnya menjalani diet DM sehingga penderita mempunyai motivasi dan upaya dalam dirinya untuk selalu menjaga kesehatannya. Sejalan dengan hasil penelitian Lukitasari (2021), penderita yang telah lama menderita DM lebih berpengalaman terkait pengobatan DM dan mengontrol kadar gula darah. Hal ini menjadikan penderita terus mempertahankan motivasinya.

Selanjutnya, mayoritas responden pada penelitian ini adalah berpendidikan SMA sebanyak 82 responden (59,4%). Menurut Nurti, et, al., (2016), mengemukakan bahwa pendidikan merupakan suatu proses yang akan menghasilkan perubahan perilaku individu yang berbentuk peningkatan. Sejalan dengan penelitian Ariyani (2021) bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Penderita yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah akan sulit untuk menerima dan mengerti pesan-pesan kesehatan akan tetapi penderita yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih luas akan lebih percaya diri, berpengalaman, dan mempunyai pemikiran yang tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian motivasi dalam pengontrolan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 berada pada kategori baik yaitu sebanyak 117 responden (84,8%). Disarankan kepada peneliti

selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut terkait motivasi dalam pengontrolan kadar gula darah.

REFERENSI

- ADA. (2010). Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*, 33(1), 562–569.
- Aini, H. N., Anggorowati, & Pujiastuti, R. S. E. (2021). Dukungan Keluarga pada Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II: Literature review. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 172–180.
- Ariani, Y., Sitorus, R., & Gayatri, D. (2012). Motivasi dan Efikasi Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dalam Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(1), 29–38.
- Ariyani, F. D. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga dan Motivasi Penderita dengan Kepatuhan Menjalankan Diet DM di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo*. Muhammadiyah Surakarta.
- Datuela, N., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan Motivasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Melitus di Klinik Kotamobagu Wound Care Center. *Kesehatan Masyarakat*, 11(02), 158–163.
- IDF. (2019). *IDF Diabetes Atlas* (9th ed.). International Diabetes Federation.
- Kemenkes, R. (2018). *Profil Kesehatan Indonsia*. Kemenkes RI.
- Lukitasari, D. R., Kristiyawati, S. puguh, & Riani, S. (2021). Hubungan Efikasi dan Motivasi diri dengan Self care Management Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Toroh II. *Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1197–1209.
- Nurti, M. H., Nabuasa, E., & Ndun, H. J. N. (2019). Dukungan Keluarga dan Perilaku Pengaturan Diet pada Penderita Diabetes Melitus. *Lontar : Journal of Community Health*, 1(1), 1–6.
- Rahmadanti, M., Diani, N., & Agianto. (2020). Motivasi dan Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Dunia Keperawatan*, 8(1), 87–92.
- Saibi, Y., Romadhon, R., & Nasir, N. M. (2020). Kepatuhan Terhadap Pengobatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Jakarta Timur. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e-Journal)*, 6(1), 94–103.
- Saputra, D., & Sutanta. (2015). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Motivasi Kontrol Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Klinik Kartika Husada Sitimulyo Piyungan Bantul. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 382–389.
- Schmitt, A., Gahr, A., Hermanns, N., Kulzer, B., Huber, J., & Hakk, T. (2013). The Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ). *Journal Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 1.
- Simon, M. G. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Pasien Diabetes Melitus Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Ruteng, Manggarai. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 14–24.
- Sugiarta, I. G. R. M., & Darmita, I. G. K. (2020). Profil penderita Diabetes Mellitus Tipe-2 (DM-2) dengan komplikasi yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Klungkung, Bali tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 11(1), 7.
- Warapsari, A., & Dewi, K. S. (2013). Perilaku Sehat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Yang Telah Mengalami Retinopati Diabetika. *Jurnal Empati*, 2(4), 20–32.