



MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELITUS MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN

Galvani Volta Simanjuntak, Janno Sinaga, Jek Amidos Pardede*, Melda Parapat

Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jalan Kapten Muslin no.79, Medan
20123, Indonesia

[*jekpardedemi@rocketmail.com](mailto:jekpardedemi@rocketmail.com)

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) memiliki banyak komplikasi namun dapat dikelola sehingga pasien terhindar dari berbagai komplikasi. Salah satu strateginya dengan mengelola diet. Kepatuhan dalam menjalankan diet diabetes membutuhkan suatu kesadaran dan niat (Self efficacy) dari pasien DM. Hasil penelitian Melda et al (2021) di RSUD Doloksanggul mendapatkan bahwa banyak pasien DM yang tidak mematuhi program diet yang dianjurkan memiliki self-efficacy rendah. Oleh karena itu, promosi kesehatan pada pasien DM perlu dilakukan untuk menyampaikan informasi yang benar terkait pentingnya kepatuhan diet. Pasien mengatakan pasrah dan tidak dapat mematuhi pola diet yang dianjurkan. Melalui program pengabdian masyarakat, kami merasa terpanggil untuk ikut membantu memberikan solusi terhadap ketidakpatuhan pasien dalam menjalankan program diet yang dianjurkan pada pasien DM di RSUD Doloksanggul. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan tentang diet pasien DM. Peserta dalam kegiatan ini adalah pasien DM yang rawat jalan di RSUD Doloksanggul sejumlah 15 orang. Self-efficacy kepatuhan diet pasien diukur dengan kuesioner The Diet Self Efficacy Scale versi Indonesia. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, rata-rata jawaban pasien 19 (skala: 0-44), namun setelah penyuluhan kesehatan meningkat menjadi 36 (skala: 0-44).

Kata kunci: diabetes mellitus; kepatuhan diet; penyuluhan kesehatan; self-efficacy

IMPROVING *SELF-EFFICACY* OF DIETARY COMPLIANCE DIABETES MELLITUS PATIENTS BY WAY OF HEALTH EDUCATION

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) has many complications but can be managed so that patients avoid various complications. One strategy is to manage the diet. Compliance in running a diabetes diet requires awareness and intention (Self efficacy) from DM patients. The results of the study by Melda et al (2021) at the Doloksanggul Hospital found that many DM patients who did not comply with the recommended diet program had low self-efficacy. Therefore, health promotion in DM patients needs to be carried out to convey correct information regarding the importance of dietary compliance. Patients say they are resigned and cannot comply with the recommended dietary pattern. Through the community service program, we feel compelled to help provide solutions to patient non-compliance in carrying out the recommended diet program for DM patients at Doloksanggul Hospital. The form of this community service activity is in the form of health education about the diet of DM patients. The participants in this activity were 15 outpatient DM patients at the Doloksanggul Hospital. The patient's dietary adherence self-efficacy was measured by the Indonesian version of The Diet Self Efficacy Scale questionnaire. Before the health education was conducted, the average number of patients' answers was 19 (scale: 0-44), but after health education it increased to 36 (scale: 0-44).

Keywords: diabetes mellitus; dietary compliance; health education; self-efficacy

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit kronik yang sangat banyak diderita di Dunia. *International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan bahwa 537 juta orang dewasa di seluruh dunia menderita diabetes pada tahun 2021, dengan proyeksi peningkatan 45% atau setara dengan 783 juta pasien pada tahun 2045 (IDF, 2022). Saat ini Indonesia berstatus waspada diabetes karena menempati urutan ke-5 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi (IDF, 2022). Menurut data Risesdas 2013 dan 2018, prevalensi diabetes di Indonesia cenderung meningkat dari 6,9% menjadi 8,5% (KemenkesRI, 2019).

Meningkatnya prevalensi diabetes melitus (DM) memerlukan pengendalian dan pemantauan secara teratur karena berdampak pada peningkatan berbagai komplikasi seperti penyakit mata, jantung, ginjal dan otak (PBPerkeni, 2021). Kemenkes juga menyatakan bahwa diabetes merupakan penyebab utama amputasi (bukan akibat trauma), kecacatan bahkan kematian (PusdatinKemkesRI, 2019). IDF memperkirakan bahwa pada tahun 2021, 6,7 juta orang akan meninggal karena diabetes (IDF, 2022).

Meskipun DM memiliki banyak komplikasi namun dapat dikelola sehingga pasien dapat terhindar dari berbagai komplikasi. Penderita DM harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk menjaga kadar gula darah dalam rentang normal untuk mencegah komplikasi dan mengurangi kecacatan serta mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah dengan mengelola diet (Has et al., 2019; PBPerkeni, 2021). Pengelolaan diet pada pasien DM adalah pengaturan jadwal, jumlah dan jenis makanan yang dimakan setiap hari untuk membantu meningkatkan kebiasaan makan dan mengontrol metabolisme sehingga dapat mengontrol kadar gula (Tjokroprawiro, 2011).

Kepatuhan merupakan faktor yang paling penting dalam menjalankan program diet (Izza, 2019). Namun, pada kenyataannya hanya 50% orang yang hidup dengan diabetes patuh menjalankan manajemen diabetes termasuk pengelolaan diet (IDF, 2017). Ketidakepatuhan merupakan salah satu hambatan untuk tercapainya tujuan pengobatan pasien Diabetes Mellitus (DM) (Haryono et al., 2018). Kepatuhan dalam menjalankan diet diabetes membutuhkan suatu kesadaran dan niat (*Self efficacy*) dari penyandang diabetes. *Self efficacy* adalah kemampuan individu atau penderita diabetes melitus dalam membuat keputusan yang tepat termasuk perencanaan, pemantauan dan implementasi perawatan selama masa hidupnya. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi mampu dan sangat percaya diri dalam menetapkan tujuan secara maksimal dan memiliki komitmen yang kuat untuk tujuan tersebut (Masoompour et al., 2017).

Self-efficacy pasien dalam mematuhi diet dapat ditingkatkan melalui penanaman nilai dan pentingnya perawatan diri dan manajemen diabetes oleh tenaga kesehatan. Telah terbukti bahwa informasi dan edukasi yang diberikan pada minggu-minggu dan bulan-bulan pertama setelah didiagnosis memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi pasien. Informasi yang tepat terbukti berhubungan dengan peningkatan kepatuhan. Oleh karena itu, informasi yang tepat dan disampaikan secara efisien setelah disesuaikan dengan budaya setempat oleh tenaga kesehatan profesional adalah kunci untuk memberdayakan pasien DM (IDF, 2017).

Promosi kesehatan pada pasien DM perlu dilakukan untuk menyampaikan informasi yang benar terkait pentingnya kepatuhan diet. Hasil penelitian Pardede et al., (2022) di RSUD Doloksanggul

mendapatkan bahwa banyak pasien DM yang tidak mematuhi program diet yang dianjurkan memiliki *self-efficacy* rendah. Pasien mengatakan pasrah dan tidak dapat mematuhi pola diet yang dianjurkan. Melalui program pengabdian masyarakat, kami merasa terpanggil untuk ikut membantu memberikan solusi terhadap ketidakpatuhan pasien dalam menjalankan program diet yang dianjurkan pada pasien DM di RSUD Doloksanggul. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan tentang diet pasien DM. Sasaran dalam kegiatan ini adalah pasien DM yang rawat jalan di RSUD Doloksanggul. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan *self-efficacy* sehingga kepatuhan pasien DM dalam menjalankan program diet sesuai anjuran meningkat.

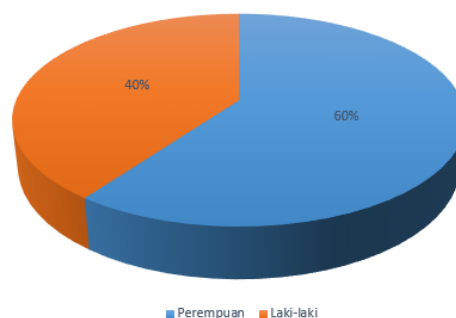
METODE

Metode yang digunakan untuk menyampaikan materi tentang diet pasien DM pada kegiatan ini adalah metode ceramah. Metodeceramah dipilih karena dapat mempermudah pasien untuk memahami isi dari materi yang disampaikan oleh narasumber sebagai informasi kesehatan yang penting sehingga setelah ceramah dilakukan, diharapkan pasien dapat memahami, mengingat, sekaligus meningkatkan *self-efficacy* pasien sehingga kepatuhan pasien dalam menjalankan program diet turut meningkat juga.

Sasaran pendidikan dan promosi kesehatan mengenai edukasi diet pasien DM yaitu pasien DM yang berobat jalan di Poliklinik RSUD Doloksanggul. Kegiatan ini dilaksanakan di Poliklinik RSUD Doloksanggul. Penyampaian informasi menggunakan media audiovisual dan leaflet yang dibagikan ke pasien. Promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat memotivasi pasien DM untuk meningkatkan kepatuhan menjalani program diet. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini, meliputi tahap persiapan (menyiapkan materi, leaflet, kuesioner serta alat dan perlengkapan untuk kegiatan seperti laptop, projector dan pengeras suara), tahap pelaksanaan (pembukaan, pembagian kuesioner, pemberian materi dan penutup, pembagian kuesioner), dan tahap evaluasi (evaluasi proses dan evaluasi hasil). Dalam kegiatan ini, evaluasi hasil dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *The Diet Self Efficacy Scale* versi Indonesia yang terdiri dari 11 pertanyaan dengan pilihan jawaban Sama sekali tidak percaya diri (skor 0), Sedikit percaya diri (skor 1), Cukup percaya diri (skor 2), Percaya diri (skor 3), dan Sangat percaya diri (skor 4) dengan ketentuan semakin tinggi skor yang didapatkan, semakin baik *self-efficacy* yang dimiliki.

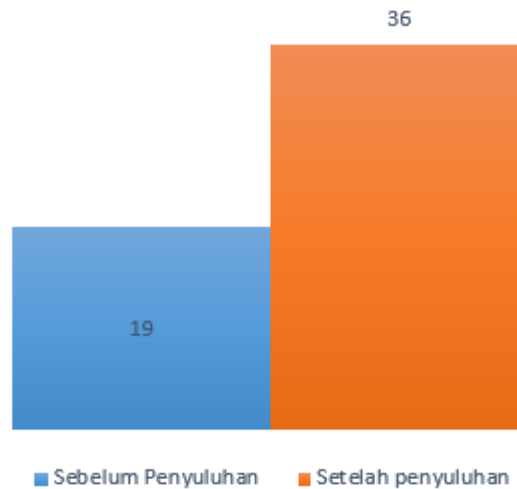
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan 15 pasien yang mengikuti kegiatan, yang dapat dilihat pada tabel 1.



Gambar 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Berdasarkan Jenis Kelamin

Selama kegiatan berlangsung, para peserta kegiatan tampak antusias dan serius mendengarkan materi yang disampaikan oleh tim. Saat sesi tanya jawab, peserta antusias bertanya tentang hal yang mereka belum pahami. Banyak peserta yang menanyakan tentang jumlah dan jenis makanan apa saja yang boleh mereka makan. Untuk melakukan evaluasi, sebelum dan setelah kegiatan, tim memberikan 11 pertanyaan terkait *self-efficacy* kepatuhan diet. Hasil evaluasi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Rata-rata jawaban benar sebelum dan setelah penyuluhan (skala: 0-44)

Self-efficacy pasien DM sebelum diberikan penyuluhan rata-rata masih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pasien DM memiliki keyakinan yang rendah untuk mematuhi program diet yang dianjurkan. *Self-efficacy* kepatuhan diet yang baik membutuhkan pengetahuan dan pemahaman yang baik pula tentang diet pasien diabetes. Pengetahuan dan pemahaman pasien diet sangat diperlukan sebagai dasar untuk meningkatkan *self-efficacy*.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2014) dan pengetahuan merupakan domain terpenting dalam terbentuknya keyakinan seseorang untuk berperilaku. Hal tersebut menjelaskan bahwa keyakinan pasien untuk mematuhi program diet akan meningkat bila pasien DM telah memahami bahwa diet merupakan hal yang sangat penting bagi pasien DM untuk menjaga kestabilan glukosa darah sehingga menurunkan kejadian komplikasi.

Setelah diberi penyuluhan, pengetahuan dan pemahaman peserta kegiatan meningkat ditandai dengan meningkatnya rata-rata jawaban para peserta. Hal ini menunjukkan bahwa informasi tentang diet DM diterima dengan baik oleh para peserta. Ada pula metode untuk menyampaikan informasi kesehatan dengan melalui ceramah. Ceramah merupakan cara yang paling alamiah untuk berkomunikasi dengan orang lain, yaitu dengan cara berbicara secara langsung sehingga pendengar dapat dengan mudah memahami informasi yang disampaikan.

Tahapan pertama sebelum seseorang patuh adalah keyakinan percaya terhadap terapi yang akan diterimanya. Individu harus percaya dengan kemampuannya dalam melakukan terapi, diagnosa,

akurasi terapi, serta percaya bahwa terapi yang dilakukan membawa manfaat bagi proses kesembuhannya. Ketika seseorang sudah memiliki kepercayaan terhadap regimen perawatan yang diterimanya, maka lebih mudah bagi tenaga kesehatan untuk memberikan instruksi perawatan dengan efektif dalam terapi.

Keyakinan yang telah terbentuk akan membuat pasien termotivasi untuk mencari tahu lebih dalam tentang regimen terapi atau perawatan yang mendukung kesehatannya. Pasien biasanya akan lebih aktif untuk mencari tahu informasi kesehatan untuk mendukungnya bertindak sesuai informasi tersebut dengan benar dan tepat. Informasi yang benar tentang regimen perawatan secara langsung berpengaruh terhadap keefektifan tindakan. Pengetahuan yang baik tentang kapan dan bagaimana melaksanakan suatu terapi akan membantu seseorang mengembangkan petunjuk-petunjuk kritis dan mengingatkan untuk selalu patuh terhadapnya. Jadi, jika pasien memiliki keyakinan (*self efficacy*) bahwa dengan melakukan pengelolaan diet DM maka akan mampu mengontrol kondisi tetap stabil, dan merasa memiliki kemampuan untuk mengikuti program diet DM.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* pasien diabetes mellitus untuk mematuhi program diet. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang diet seiring dengan peningkatan *self-efficacy* pasien diabetes mellitus untuk melakukan mematuhi program diet. Dengan peningkatan *self-efficacy*, akan meningkatkan kepatuhan diet pasien diabetes.

SIMPULAN

Telah dilakukan pengabdian masyarakat yaitu kegiatan promosi kesehatan dengan penyuluhan kesehatan tentang diet pasien DM untuk meningkatkan *self-efficacy* guna meningkatkan kepatuhan pasien DM dalam menjalani program diet. Kegiatan ini diikuti pasien dan keluarga pasien sebanyak 15 orang. Berdasarkan evaluasi, didapatkan bahwa rata-rata jawaban peserta meningkat dari sebelum penyuluhan rata-rata 19 meningkat menjadi 36 (skala 0-44) setelah penyuluhan. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan penyandang hipertensi memiliki *self-efficacy* yang tinggi terhadap kepatuhan diet guna menurunkan komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Haryono, S., Suryati, E. S., & Maryam, R. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Terhadap Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 91–96.
- Has, E. M. M., Amira, A., Tiyas, K., & Ferry, E. (2019). Ethnic Foods Diet Program Improve Self-efficacy and Diet Compliance Among Type 2 Diabetic Patients. *Jurnal Ners*, 14(2), 155–160. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i2.16642>
- IDF. (2017, August 27). *IDF Europe Symposium at EASD: Achieving improved compliance to diabetes care: the common task for care providers, health systems and people with diabetes*. <https://Idf.Org/>. <https://idf.org/our-network/regions-members/europe/europe-news/54-10-sep-2017-idf-europe-symposium-at-easd.html>
- IDF. (2022). *IDF Diabetes Atlas 2021* . <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
- Izza, E. L. (2019). *Kepatuhan Penderita Diabetes Mellitus Tipe-2 Yang Menjalani Terapi Diet Ditinjau Dari Theory Of Planned Behaviour* [Universitas Airlangga].

<https://repository.unair.ac.id/84169/4/TKP.11-19 Izz k.pdf>

KemenkesRI. (2019). Hasil utama RISKESDAS 2018. In *Badan Penelit dan Pengemb Kesehatan, Kementrian Kesehat Republik Indones.*
<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>

Masoompour, M., Targari, B., & Ghazanfari, Z. (2017). The relationship between health literacy, self-efficacy, and self-care behaviors in diabetic patients. *Evidence Based Care*, 7(3), 17–25.

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.

Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., Simamora, M., & Parapat, M. (2022). Self-Efficacy, Self-Compassion, and Dietary Compliance Of Diabetes Mellitus Patients. *Tour Health Journal*, 1(1), 14–24.

PBPerkeni. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021. In *PB. Perkeni*. PB. Perkeni. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>

PusdatinKemkesRI. (2019). *Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018*. <http://pusdatin.kemkes.go.id/>

Tjokroprawiro, A. (2011). *Panduan lengkap pola makan untuk penderita diabetes*. Gramedia Pustaka Utama.