

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KEPATUHAN OLAHRAGA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI KELOMPOK PERSADIA RS PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Muhammad Nur Kosim¹, Santi Damayanti^{2,*}, Adi Sucipto³

^{1,2,3}Program Studi SI Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

santi.damaya@gmail.com^{2,*}, aliefyayang2@gmail.com³

*Penulis korespondensi: Santi Damayanti

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Olahraga sangat penting dalam penatalaksanaan diabetes melitus karena efeknya dapat menurunkan kadar glukosa darah dan mengurangi faktor resiko kardiovaskuler. Penatalaksanaan diabetes melitus salah satunya dengan melakukan olahraga secara rutin memerlukan perilaku kepatuhan pada pasien diabetes melitus. Hasil studi pendahuluan pada wawancara dengan 8 pasien diabetes melitus didapatkan hasil 5 di antaranya jarang melakukan olahraga dan biasanya dalam sebulan hanya 1-2 kali mengikuti olahraga. Alasan tidak patuh melakukan olahraga karena tidak adanya dukungan sosial keluarga yang mengingatkan pasien untuk olahraga dan keluarga tidak mau mengantar anggota keluarga akibat kesibukan. **Tujuan:** Mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga terhadap kepatuhan melakukan olahraga pada pasien diabetes melitus tipe 2 di kelompok persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. **Metode:** Jenis penelitian merupakan penelitian komparatif, dengan desain *cross sectional*, sampel penelitian menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 40 responden. Analisis hubungan dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai α 0,05. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Somer's* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kepatuhan melakukan olahraga

Kata Kunci: Dukungan sosial keluarga, kepatuhan olahraga pada pasien diabetes melitus tipe 2

Abstract

Background: *Diabetes Melitus (DM) is a group of heterogenous disorder characterized by the high level of sugar glucose in blood or hyperglycemia. Physical exercise is considered very important in DM management since it can lower the level of the sugar glucose in blood and decrease the risk of cardiovascular diseases. DM patients need to adhere to regular physical exercise. A preliminary study in which the researcher interviewed 8 patients with Diabetes Melitus found 5 of them seldom did exercise. They said that they only exercised 1-2 times a month. Factor contributing to non-adherence to physical exercise was the absence of support from the patients' families. Their families did not remind them about exercise; and because their families were busy, they were not willing to accompany them to do exercise.* **Objective:** *To find out the correlations between family support and adherence to physical exercise among patients with Diabetes Melitus Type 2 in*

Persadia Group at PKUMuhammadiyahHospital, Yogyakarta. Method: This research was a comparative one with a cross sectional design. A total sampling method was used to collect the data from as many as 40 respondents. As for the analysis, it used a Chi-Square test with the α value of 0.05. Result: The statistical analysis using Somer's shows the p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion: There is a significant correlation between family support and adherence to physical exercise among the patients.

Key words: family support, adherence to physical exercise among patients with Diabetes Melitus Type 2.

PENDAHULUAN

Menurut laporan WHO pada tahun 2011 di Indonesia mencapai 200 juta orang, Indonesia sendiri menempati urutan ke 4 sebagai penderita diabetes melitus di dunia setelah China, India dan Amerika. Sekitar 90% kasus diabetes melitus di seluruh dunia tergolong diabetes melitus tipe 2 (1). Meningkatnya penyakit diabetes melitus tidak lepas dari pola makan yang beresiko dan kurangnya olahraga. Secara garis besar kejadian diabetes melitus dipengaruhi oleh kurangnya aktifitas fisik untuk mempertahankan kadar glukosa darah agar tetap terkontrol untuk menghindari komplikasi akut hipoglikemia maupun kronis yaitu penyakit jantung, pembuluh darah, gagal ginjal, gangguan penglihatan, impotensi, ulkus pada kaki dan gangren.

Kurang melakukan olahraga pada penderita diabetes melitus DIY sebesar 45,3% (2). Untuk mengurangi insiden dan meningkatkan kesehatan yang lebih baik pada pasien diabetes melitus dengan melaksanakan 5 komponen yaitu pengolahan diet, olahraga,

pemantauan kadar glukosa darah, terapi insulin, pendidikan penyuluhan, dan penanganan faktor resiko. Salah satu komponen yang cukup penting yaitu dengan olahraga dalam penatalaksanaan diabetes melitus karena efeknya dapat menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin (2).

Olahraga sangat penting dalam penatalaksanaan diabetes melitus karena efeknya dapat menurunkan kadar glukosa darah meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot memperbaiki pemakaian insulin dan mengurangi resiko kardiovaskuler (2).

Penatalaksanaan diabetes melitus salah satunya dengan melakukan olahraga secara rutin memerlukan perilaku kepatuhan pada pasien diabetes melitus. Penelitian yang dilakukan Serour dkk tentang kepatuhan melakukan olahraga dan diet pada penderita diabetes melitus, menunjukkan hasil bahwa 64,4% kepatuhan melakukan olahraga meliputi: 27,7% karena faktor cuaca panas, 39,9% karena

kesibukan, 35% adanya penyakit penyerta. Dalam penelitian Haris mengidentifikasi bahwa ketidakpatuhan penderita diabetes melitus dalam pengolahan penyakit bervariasi, yaitu 79-80% tidak patuh dalam melakukan olahraga, 35-75%, mengikuti perencanaan makanan, 20-80% menggunakan insulin, 30-70% melakukan tes gula darah, dan 23-52% tidak patuh melakukan perawatan kaki. Hal ini bahwa ketidakpatuhan melakukan olahraga pada penderita diabetes melitus merupakan ketidakpatuhan yang proporsinya paling besar dibandingkan ketidakpatuhan yang lain dalam pengolahan diabetes melitus (3).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan adalah dukungan sosial keluarga karena keluarga salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan begitu saja, karena dukungan sosial keluarga merupakan salah satu faktor yang memiliki kontribusi sebagai faktor penguat pada pasien diabetes (4).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada kelompok Persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, pada tanggal 29 Mei sampai 1 Juni

2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 yang menjadi anggota Persadia di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta yang berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam peneliti ini adalah kuesioner dan untuk analisa data, peneliti menggunakan uji chi square.

HASIL

Analisa univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin pada Kelompok Persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Mei 2016

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Per sent ase (%)
Usia		
Dewasa tengah (46-55)	14	35,0
Dewasa akhir (56-65)	21	52,5
Lansia >65	5	12,5
Total	40	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	7,5
Perempuan	37	92,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar pada kelompok usia dewasa akhir sebanyak 21 responden (52,5%), dan distribusi paling sedikit terdapat pada kelompok usia lansia sebanyak 4 responden (12,5%). Berdasarkan

karakteristik responden jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 37 responden (92,5%).

Tabel 2. Distribusi Dukungan Sosial Keluarga pada Responden di Persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada Bulan Mei 2016

Dukungan Sosial Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mendukung	34	85
Tidak Mendukung	6	15
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan dari keluarga sebanyak 34 responden (85,0%) sedangkan yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 6 responden (18,0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Dukungan Informasional, Emosional, Insrumental, dan Penilaian di Persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Mei 2016

Dukungan Keluarga	f	%
Dukungan Informasi		
Mendukung	27	67,5
Tidak mendukung	13	23,5
Total	40	100
Dukungan Emosional		
Mendukung	35	87,5
Tidak mendukung	5	12,5
Total	40	100
Dukungan Instrumental		
Mendukung	32	80
Tidak mendukung	8	20
Total	40	100
Dukungan Penilaian		
Mendukung	35	87,5
Tidak mendukung	5	12,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa dukungan informasi sebagian besar mendapatkan dukungan sebesar 27 responden (67,5%) dan tidak mendukung 13 responden (23,5%). Dukungan emosional menunjukkan sebagian besar mendapatkan dukungan sebesar 35 responden (87,5%) dan tidak mendukung sebesar 5 responden (12,5%). Dukungan instrumental menunjukkan sebagian besar mendukung sebesar 32 responden (80,0%) dan tidak mendukung 8 responden (20,0%). sementara untuk dukungan penilaian sebagian besar mendapatkan dukungan sebesar 35 responden (87,5%) dan tidak mendukung 5 responden (12,5%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi kualitas dan kuantitas kepatuhan melakukan olahraga di Persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta

Kepatuhan Olahraga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas		
Patuh	36	90
Tidak Patuh	4	10
Total	40	100
Kuantitas		
Patuh	34	85
Tidak Patuh	6	15
Total	40	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa kualitas kepatuhan olahraga sebagian besar patuh sebesar 36 responden (90,0%) dan tidak patuh 4 responden (10,0%) sementara untuk kuantitas kepatuhan melakukan olahraga

sebagian besar patuh sebesar 34 responden (85,0%) dan tidak patuh 6 responden (15,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 6 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Dukungan Sosial Keluarga di Persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Mei 2016

Usia	Kategori Dukungan Sosial				Total	
	Mendukung		Tidak mendukung		f	%
Dewasa tengah	13	32,5	1	2,5	14	35,0
Dewasa akhir	17	42,5	4	10,0	21	52,5
Lansia	4	10,0	1	2,5	5	12,5
Total	34	85,0	6	15,0	40	100,0
JenisKelamin						
Laki-laki	3	7,5	0	0,0	3	7,5
Perempuan	31	77,5	6	15,0	37	92,5
Total	34	85,0	6	15,0	40	100,0

Berdasarkan tabel 6 kategori usia sebagian besar responden usia dewasa akhir yaitu sebesar 21 responden (52,5%) dengan mayoritas mendapat dukungan keluarga yaitu sebanyak 17 responden (42,5%).

Sedangkan berdasarkan jenis kelamin sebagian besar kategori perempuan sebesar 37 responden (92,5%) dengan mayoritas mendapatkan dukungan keluarga sebanyak 31 responden (77,5%).

Tabel 7 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Kepatuhan Melakukan Olahraga pada Pasien Persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Pada Bulan Mei 2016

	KepatuhanMelakukanOlahraga				Total	
	Patuh		TidakPatuh		f	%
Usia						
LansiaAwal	13	32,5	1	2,5	14	35,0
LansiaAkhir	18	45,0	3	7,5	21	52,5
lansia	4	10,0	1	2,5	5	12,5
Total	35	87,5	5	12,5	40	100,0
JenisKelamin						
Laki-laki	3	7,5	0	0,0	3	7,5
Perempuan	32	80,0	5	12,5	37	92,5
Total	35	87,5	5	12,5	40	100,0

Berdasarkan tabel 6 kategori usia sebagian besar responden usia dewasa akhir yaitu sebesar 21 responden (52,5%) dengan mayoritas mendapat dukungan keluarga yaitu sebanyak 17 responden (42,5%).

Sedangkan berdasarkan jenis kelamin sebagian besar kategori perempuan sebesar 37 responden (92,5%) dengan mayoritas mendapatkan dukungan keluarga sebanyak 31 responden (77,5%).

Tabel 8 Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Melakukan Olahraga pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelompok Persadia RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Pada Bulan Mei 2016

Dukungan keluarga	Kepatuhan olahraga				Total		P-value
	Patuh		Tidak patuh				
	f	%	f	%	f	%	
Mendukung	34	85,0	0	0,0	34	85,0	0,000
TidakMendukung	1	2,5	5	12,5	6	15,0	
Total	35	87,5	5	12,5	40	100,0	

Berdasarkan tabel 8 terdapat 34 responden (85,5%) mendapatkan dukungan keluarga dan patuh melakukan olahraga, dan 5 responden (12,5%) tidak mendapatkan dukungan keluarga dan tidak patuh melakukan olahraga. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Chi-Square didapatkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kepatuhan melakukan olahraga.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar pada kelompok usia lansia akhir sebanyak 21 responden (52,5%). Fungsi pankreas pada lansia tidak menurun, namun resistensi insulin dan kerja insulin mengalami penurunan, selain itu juga lansia lebih pasif bergerak sehingga lebih rentan terkena diabetes melitus (5).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar perempuan sebanyak 37 responden (92,5%). Diabetes melitus lebih banyak yang terjadi pada perempuan di bandingkan dengan laki-laki. Hormon estrogen dan progesteron mempengaruhi sel-sel yang merespon insulin. Setelah menopause, perubahan akan muncul fluktuasi kadar gula darah. Selain itu juga dipengaruhi adanya penimbunan lemak yang dapat menurunkan sensitifitas terhadap insulin pada otot dan hati(6).

Dukungan Keluarga

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga sebanyak 34 responden (85,0%) mendapatkan dukungan keluarga baik keluarga berfungsi sebagai sumber energi yang menentukan kebahagiaan, keluarga sebagai sosialisasi dalam memberikan informasi, nasehat, saran, pemenuhan kebutuhan ekonomi dan keluarga sebagai perawatan serta pemeliharaan kesehatan termasuk dalam melakukan olahraga(7).

Dukungan sosial keluarga dirasakan oleh penerima sebagai bentuk dorongan, semangat dan pengorbanan dalam menghadapi permasalahan yang ditanggung. Dukungan ini membentuk satu kesatuan dukungan keluarga terutama bagi anggota keluarga yang

mempunyai masalah kesehatan seperti diabetes melitus.

Kepatuhan Melakukan Olahraga

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden patuh 35 orang (87,5%). Menurut Cacket (2009) Kepatuhan merupakan sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional kesehatan(20).

Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Melakukan Olahraga

Berdasarkan tabel 8 terdapat 34 responden (85,0%) mendapatkan dukungan keluarga dan patuh melakukan olahraga, dan 5 (12,5%) tidak mendapatkan dukungan keluarga dan tidak patuh melakukan olahraga sedangkan 1 responden (2,5%) tidak mendapatkan dukungan tetapi patuh melakukan olahraga.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Chi-Square didapatkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kepatuhan melakukan olahraga. Semakin baik dukungan keluarga, maka semakin tinggi pula kepatuhan olahraga diabetes. Dukungan keluarga menghilangkan ketidakpatuhan dan

seringkali dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan kepatuhan diabetes melitus tipe 2 dalam melakukan olahraga jika dukungan yang diberikan optimal(8). Keluarga dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh dan menentukan keyakinan dan menilai kesehatan individu. Pasien yang mendapatkan dukungan keluarga yang kuat akan lebih cenderung patuh dalam melakukan olahraga, sedangkan pasien yang tidak mendapatkan dukungan keluarga secara optimal akan lebih santai atau bahkan tidak mematuhi olahraga. Dukungan keluarga merupakan indikator yang paling kuat memberikan dampak positif terhadap perawatan diri pasien diabetes melitus9. Kepatuhan merupakan sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional kesehatan (10). Hasil penelitian sebelumnya mengatakan semakin baik dukungan yang diberikan keluarga maka seseorang khususnya pasien diabetes akan semakin disiplin dalam melakukan aktifitas fisik (11).

Kesimpulan

Sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga. Sebagian besar responden patuh melakukan olahraga. Ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kepatuhan melakukan olahraga.

Saran

Bagi pasien diabetes melitus tipe 2 untuk aktif dan rutin melakukan olahraga secara teratur dan mengikuti tahapan, frekuensi dan durasi yang di anjurkan serta saat olahraga untuk meluangkan 3 kali dalam seminggu dan tidak hanya di rumah sakit saja saat olahraga sehingga dapat mengontrol kadar glukosa darah menjaga kadar glukosa darah tersebut tidak naik.

Bagi anggota keluarga untuk lebih aktif dalam mencari informasi seperti dari TV, Koran, radio majalah dan pengalaman tetangga mengenai diabetes melitus dan mengikuti seminar dan sarsehan yang diadakan rumah sakit

Bagi perawat yang bertugas di Persadia hendaknya lebih memperhatikan saat pasien olahraga agar sesuai dengan durasi dan tahapan saat olahraga dan selalu menghubungi pasien sehari sebelum olahraga, serta mengingatkan keluarga pasien untuk selalu mengingatkan jika pasien lupa

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang kualitas interaksi petugas kesehatan dan pemahaman terhadap intruksi dengan kepatuhan olahraga pada pasien diabetes melitus tipe 2.

DAFTAR PUSTAKA

1. Perkeni, (2006). *Konsesus Pengolahan DM di Indonesia*. Jakarta: PERKENI
2. Smeltzer & Bare, (2008). *Text Book of Medical-Surgical Nursing*. Edisi ke-11. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data: Philadelphia.
3. Askandar, T. (2002). *Diabetes mellitus Klasifikasi Diagnosis dan Terapi*, Edisiketiga, Jakarta: PT GramediaPustakaUtama
4. Nurhayati. (2011). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diit Diabetes Melitus. Skripsi tidak dipublikasi
5. Asti, T. I. (2006). Kepatuhan Pasien: *Faktor Penting Dalam Keberhasilan Terapi*. Jurnal Badan Pom RI. Vol. 7, No. 5, 1-11
6. Effendi, T,A., & Wood, D. (2011). *Aspek biomolekular Diabetes Melitus II*. FKUI: Jakarta
7. Hensarling, J. (2009). Development and Psychometric Testing of Hensarling's Diabetes Family Support Scale. Texas: Proquest, UMI Dissertation Publishing
8. Niven, N., 2002. *Psikologi Kesehatan*. Penerbit Buku Kedokteran, Jakarta: EGC
9. Hensarling, J. (2009). Development and Psychometric Testing of Hensarling's Diabetes Family

Support Scale. Texas: Proquest, UMI
Dissertation Publishing

10. Caket. (2009). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan penderita gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di rumah sakit panti rapih*. Skripsi. Universitas Gajah mada.
11. Firdausi.,A.,Z. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Melakukan Aktifitas Fisik dan Terapi Insulin pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 1 di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD DR. Abdoer Rahem Situbondo*. Diakses pada tanggal 6 juni 2016.
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-cmsnj5e24d57d2f2full.pdf>