

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KEPATUHAN MENJALANI DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II

Evi Purwaning Rahayu¹

Sri Lestari²

Eny Purwandari³

1.2.3 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. *Obedience to diet is an obedience behavior in doing diet therapy given for diabetes melitus patient type 2 (DM type 2). This obedience is determined by several factor, and one of them is self efficacy, a belief that someone is able to do a behavior needed by one task. This research purpose to know the relation between self efficacy and obedience to diet in diabetes melitus patient type 2. Its subject are 50 patient of diabetes melitus in RSI Klaten. To acquired data from these patients, two questionnaires are used, self efficacy scale and obedience to diet scale. Data is then being analyzed by product moment correlation technique from Pearson. The result show that coefficient correlation (r) is 0,560 for p = 0,000, so it could be conclude that there is a significant correlation between self efficacy and obedience to diet in diabetes melitus patient.*

Keyword: *self efficacy, obedience to diet, diabetes melitus*

Abstrak. Kepatuhan menjalani diet adalah tindakan patuh terhadap terapi diet yang diberikan kepada individu dalam hal ini adalah bagi penderita diabetes melitus tipe II (DM Tipe II). Sukses tidaknya penderita diabetes melitus dalam mematuhi terapi diet dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self efficacy*. *Self efficacy* yaitu keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kepatuhan menjalani diet pada penderita DM Tipe II. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita DM Tipe II yang menjalani rawat jalan di poliklinik penyakit dalam di RSI Klaten yang berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota non random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *self efficacy* dan skala kepatuhan menjalani diet. Data-data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan alat Bantu computer dengan program SPS 2005 dengan teknik analisis uji *korelasi product moment*. Dari hasil analisis diperoleh $r = 0,560$ dengan $p = 0,000$ dan $r^2 = 0,313$. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan kepatuhan menjalani diet pada penderita diabetes melitus tipe II

Kata kunci : *self efficacy, kepatuhan menjalani diet, diabetes mellitus*

Diabetes melitus sebagai salah satu penyakit kronis mulai menonjol sebagai morbiditas dan mortalitas di negara-negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan prevalensi diabetes melitus semakin meningkat terutama di kota-kota besar. Di Surabaya pada penelitian epidemiologis yang dikerjakan di puskesmas perkotaan pada penduduk di atas usia 20 tahun, pada tahun 1991 didapatkan prevalensi sebesar 1,43% sedangkan di daerah rural pada suatu penelitian yang mencakup penduduk di atas usia 20 tahun, pada tahun 1989 juga didapatkan prevalensi yang hampir sama yaitu 1,47% (Soegondo dkk, 2005). Hasil penelitian epidemiologis di Jakarta (daerah urban) membuktikan adanya peningkatan prevalensi diabetes melitus dari 1,7% pada tahun 1982 menjadi 5,7% pada tahun 1993 serta kemudian pada tahun 2001 di Depok (sub urban Jakarta) menjadi 12,8%.

Prevalensi penyakit diabetes melitus ini diperkirakan akan terus meningkat. Hal ini dikarenakan meningkatnya status sosial yang diikuti perubahan pola hidup yang kurang sehat antara lain kurang kegiatan fisik, makan berlebihan dengan akibat terjadinya kegemukan atau obesitas (Human Health, 2003).

Penderita diabetes melitus dituntut

untuk mengubah gaya hidupnya dalam hal diet, latihan jasmani dan menjaga kebersihan yang bertujuan untuk memperpanjang usia (Ranakusuma, 1987). Selain itu, hal terpenting yang harus dilakukan oleh penderita diabetes melitus adalah tuntutan untuk mematuhi *treatment-treatment*. Tujuan dari *treatment* tersebut adalah untuk tetap menjaga kadar gula dalam darah agar tetap normal (Taylor, 1991). Bagi penderita diabetes melitus kepatuhan dan keteraturan dalam menjalani tritmen terutama diet adalah sangat penting. Moehyi (1999) mengatakan tujuan dari diet penderita diabetes melitus juga untuk memelihara agar tidak terjadi kelebihan berat badan, menjaga agar kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah penderita tetap pada batas normal dan juga untuk mencegah kerusakan pada pembuluh darah.

Menurut Moehyi (1999) pengaturan diet bagi penderita diabetes melitus merupakan bagian yang paling penting dalam upaya perawatan secara keseluruhan. Perkiraan yang ada menyatakan bahwa 20 % jumlah pasien yang opname merupakan akibat ketidaktaatan pasien terhadap aturan pengobatan.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepatuhan dan keteraturan dalam menjalani diet adalah motivasi. Motivasi ini dapat ditingkatkan dengan keyakinan dari individu itu

Evi Purwaning Rahayu, Sri Lestari, dan Eny Purwandari

sendiri. Keyakinan seseorang bahwa ia mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu dalam dunia psikologi lebih dikenal dengan *self efficacy*. *Self efficacy* diartikan sebagai keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura dalam Smet, 1994).

Berkaitan dengan fenomena di atas, kemudian muncul pertanyaan apakah ada kaitan antara *self efficacy* dengan kepatuhan untuk menjalani diet pada penderita diabetes melitus.

TINJAUAN TEORI

Diabetes melitus dibagi menjadi dua jenis yaitu diabetes melitus tipe I dan diabetes melitus tipe II. Diabetes melitus tipe I jika kelenjar pankreas tidak lagi memproduksi insulin sejak lahir. Jumlah penderita tipe ini sangat sedikit dan ditemukan pada usia yang lebih muda. Sedangkan pada penderita diabetes melitus tipe II masih bisa memproduksi insulin, tetapi jumlahnya tidak mencukupi atau mungkin jumlahnya cukup tetapi tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin itu secara efektif. Tipe ini menyerang orang lanjut usia atau orang dewasa yang bertumbuh gemuk. Diantara semua penderita diabetes melitus sebanyak 90-95 % adalah penderita diabetes melitus

tipe II. (Hartono, 1995). Apabila penyakit ini dibiarkan tak terkendali, maka akan menimbulkan komplikasi-komplikasi yang dapat berakibat fatal, termasuk penyakit jantung, ginjal, kebutaan dan amputasi. Seperti yang dikatakan Haznam (1991), yang menyatakan bahwa penyakit diabetes melitus dalam jangka panjang dapat menimbulkan penyulit-penyulit lain seperti penyempitan pembuluh darah jantung, pembuluh darah ginjal, pembuluh darah otak, kerusakan saraf mata, dan berbagai macam infeksi.

Menurut Sarafino (1994) tujuan dari diet pada penderita diabetes melitus adalah untuk menurunkan dan mengurangi jumlah makanan yang masuk yang mengandung gula dan karbohidrat yang menyebabkan kadar gula dalam darah tinggi, mengurangi konsumsi kolesterol, dan memelihara keseimbangan nutrisi yang masuk. Selain itu diet juga bermanfaat untuk mencapai dan memelihara berat badan yang ideal.

Perkataan diet sering ditanggapi oleh banyak orang sebagai suatu tindakan yang akan mengganggu kenyamanan serta kemudahan dalam hidupnya sehari-hari. Banyak pasien diabetes melitus mengatakan bahwa dia lebih memilih minum obat ketimbang menjalani diet. Pengaturan makan yang dilakukan oleh seseorang kadangkala tidak dapat dilakukan dengan mudah.

Diet yang berlangsung terus-menerus dan membutuhkan waktu yang lama akan menyebabkan orang yang melakukannya akan menjadi jenuh.

Ditambah lagi dengan lambatnya perubahan yang dirasakan meskipun telah melakukan diet yang benar. Dalam melakukan diet juga sering dijumpai makanan yang harus dimakan adalah makanan yang kurang lezat, tidak menarik, dan kurang disukai oleh pelaku diet.

Hal ini akan menyebabkan penderita diabetes melitus yang melakukan diet akan menghadapi banyak tantangan dan hambatan dalam melakukan dietnya. Tantangan dan hambatan inilah yang akan menjadi ujian bagi pelaku diet. Jika penderita diabetes melitus tidak berhasil menjalani tantangan dan hambatan tersebut, maka ia akan merasa gagal dalam menjalani diet. Pada penderita diabetes melitus yang merasa gagal dalam menjalani berbagai *treatment-treatment* yang dianjurkan oleh dokter mereka akan makan dan minum berlebihan yang akibatnya dapat merusak diri mereka sendiri sehingga kadar gula dalam darahnya semakin tidak terkendali (Kaplan dan Sadock, 1997)

Selain faktor keputusan, ketidakpatuhan pasien dalam menjalani

diet secara ketat dan teratur juga banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah pendidikan penderita diabetes mellitus, perubahan model terapi, interaksi profesional kesehatan dengan pasien, isolasi sosial dan keluarga, keyakinan, sikap, dan kepribadian (Niven, 1995)

Menurut Taylor (1991), keyakinan atau *self efficacy* mempunyai korelasi dengan perilaku secara langsung. Pada penderita diabetes melitus, *self efficacy* juga berpengaruh secara langsung terhadap perilaku penderita diabetes melitus, khususnya perilaku ketaatan pasien diabetes mellitus dalam menjalani diet. Dengan adanya *self efficacy* yang tumbuh dalam dirinya, penderita diabetes mellitus akan merasa yakin bahwa mereka dapat mematuhi berbagai macam aturan atau treatment yang diberikan kepadanya.

Self efficacy pada dasarnya merupakan hasil dari proses kognitif yang berbentuk keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan sesuatu tindakan. Bila individu mengalami kesulitan maka dia akan mengarahkan usahanya lebih besar dari yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

1. Self efficacy
2. Kepatuhan menjalani diet pada penderita diabetes melitus

Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah penderita diabetes melitus tipe II yang menjalani rawat jalan di poliklinik penyakit dalam Rumah Sakit Islam Klaten yang berjumlah 50 orang dengan ciri-ciri : a) penderita diabetes melitus yang telah menjalani paling sedikit tiga perawatan dasar yaitu diet, konsumsi obat-obatan, dan olah raga, b) telah mengidap diabetes melitus selama 1 – 3 tahun, c) berusia 30 – 60 tahun.

Alat Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy* dan skala kepatuhan menjalani diet.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan komputer program Seri Program Statistik (SPS-2000) Edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningasih, versi IBM/IN Hak Cipta © 2005.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis *product moment* diketahui ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan kepatuhan menjalani diet yang ditunjukkan oleh nilai $r = 0,560$ dengan $p < 0,01$ artinya semakin tinggi tingkat *self efficacy* pasien maka semakin tinggi pula kepatuhan menjalani diet pada penderita diabetes mellitus tipe II dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Taylor (1991) bahwa *self efficacy* mempunyai korelasi dengan perilaku secara langsung, khususnya perilaku ketaatan pasien diabetes melitus dalam menjalani diet.

Penderita diabetes melitus melakukan berbagai cara untuk menanggulangi penyakit ini dengan melaksanakan aturan dan anjuran diberikan oleh dokter, apoteker, ahli gizi, dan ahli kesehatan lain untuk mengelola kesehatannya secara tertib dan disiplin sehingga penderita dapat menjalani hidup secara aman dan sehat. Kunci dari pengelolaan penyakit diabetes melitus ini adalah tertib dan disiplin dalam melaksanakan diet.

Hasil lain dalam penelitian ini menunjukkan aspek *magnitude* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kepatuhan menjalani diet pada penderita

diabetes melitus tipe II, dengan sumbangan efektif sebesar 24,284%. Hal ini menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus memiliki keyakinan dapat menjalani diet walaupun itu sulit. Aspek *strength* sebesar 1,981%, menunjukkan bahwa aspek ini tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan perilaku kepatuhan menjalani diet pada penderita diabetes melitus tipe II. Aspek *generality* sebesar 0,232%, menunjukkan bahwa aspek ini juga tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan perilaku kepatuhan menjalani diet pada penderita diabetes melitus tipe II.

Perkiraan individu terhadap *self efficacy*-nya menentukan seberapa besar usaha yang akan dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Disamping itu apabila seseorang yakin akan kemampuan dirinya maka ia akan dapat menggunakan pengetahuan dan ketrampilannya secara efektif untuk menghadapi situasi yang dihadapinya. Keyakinan ini juga membantu individu menentukan apa yang akan dilakukannya dengan pengetahuan dan ketrampilam yang ia miliki, sehingga akan mempengaruhi kemampuan adaptasi dengan situasi yang dihadapinya. Hal ini senada dengan pendapat dari Grosman, Brink & Houser, Mc Caul

(Bandura, 1997) yang menyatakan bahwa dengan adanya *self efficacy* maka pasien diabetes melitus akan memiliki kepercayaan bahwa dia mampu menjalani berbagai macam anjuran *treatment* dan salah satu anjuran *treatment* tersebut adalah anjuran untuk melaksanakan diet.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan positif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan kepatuhan menjalani diet. Artinya semakin tinggi tingkat *self efficacy* pasien maka semakin tinggi pula kepatuhan menjalani diet pada penderita diabetes mellitus tipe II dan sebaliknya. Hal ini berarti variabel *self efficacy* pasien dapat dijadikan prediktor untuk mengukur kepatuhan menjalani diet pada penderita diabetes mellitus tipe II.

Penderita diabetes melitus diharapkan dapat mempertahankan *self efficacy*nya untuk meningkatkan kepatuhan menjalani diet untuk mendukung kesembuhan penyakit yang sedang dideritanya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara belajar dari pengalamannya selama ini dalam menjalani diet baik ketika mengalami kegagalan maupun berhasil dan

Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kepatuhan Menjalani Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II

Evi Purwaning Rahayu, Sri Lestari, dan Eny Purwandari

pengaruhnya bagi dirinya serta belajar dari pengalaman orang lain yang telah berhasil dalam menjalani diet.

Keluarga diharapkan dapat membantu penderita untuk mempertahankan kepatuhannya dalam menjalani diet yang sudah tergolong tinggi dan meningkatkan *self efficacy* penderita. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melakukan hal-hal yang mendukung penderita untuk patuh dalam menjalani dietnya seperti menyediakan timbangan di meja makan untuk menimbang jumlah makanan yang hendak dimakan oleh penderita diabetes melitus, menempelkan daftar makanan yang boleh dikonsumsi oleh penderita di lemari makan, membantu penderita untuk memeriksa secara rutin kadar gula dalam darahnya, menyediakan makanan yang boleh dikonsumsi oleh penderita diabetes melitus serta mengajak komunikasi, memberikan bimbingan lisan yang berupa saran, nasehat, bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan subjek bahwa kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan.

Masyarakat juga diharapkan dapat memberikan motivasi kepada penderita diabetes melitus dalam menjalani tritmen khususnya diet, dengan cara memberikan informasi mengenai hal-hal yang berhubungan dengan *treatment* yang sedang dijalankan oleh penderita diabe-

tes melitus dan memperlakukan penderita diabetes melitus dengan tepat yaitu dengan cara memahami pola diet yang sedang mereka jalankan.

Bagi praktisi psikologi dan kesehatan, penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk melakukan penyuluhan kesehatan. Proses penyuluhan kesehatan ini dapat dilakukan melalui pemberian bimbingan dan latihan tentang pengelolaan dan bagaimana cara menangani komplikasi yang ditimbulkan dari penyakit diabetes melitus ini secara rutin.

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama bagi perkembangan ilmu psikologi kesehatan, yang nantinya diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti masalah yang sama khususnya yang berkaitan dengan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalani diet dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini dengan cara menambah variabel-variabel lain seperti perubahan model terapi, akomodasi, modifikasi tritmen, faktor lingkungan sosial, dan interaksi profesional kesehatan dengan pasien. Serta memperluas populasi dengan menambah karakteristik yang berbeda agar dapat mengungkap secara mendalam sehingga kesimpulan yang diperoleh lebih komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura A, (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control* New York: W.H Freeman.
- Hartono, A. (1995). *Tanya Jawab Diet Penyakit Gula*. Jakarta : Arcan.
- Human Health, Tahun II. Mei (2003) *Hidup Dengan Diabetes* Hal 89-92 Jakarta : PT Cahaya Kota Media.
- Kamus Saku Kedokteran Dorland. (1995). Edisi 25. Jakarta : EGC.
- Kaplan I.H., Sadock J. B., dan Grebb J.A. (1997) "Sinopsis Psikiatri" *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* Edisi Ketujuh Jakarta: Bina Aksara
- Maryani. 1998. Kenali Gejala dan Komplikasi Diabetes Mellitus. *Infokes : Jurnal Kesehatan*. Hal 23-30.
- Niven, Neil. (1995). *Psikologi Kesehatan, Pengantar Untuk Perawat dan Profesional Kesehatan Lain* Edisi ke 2. Jakarta: EGC.
- Pratiwi, S. (2004). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Keberhasilan Pelaksanaan Tugas. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi UMS.
- Ranakusuma. (1987). Penyakit Kencing Manis Diabetes Mellitus. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. Second Edition. New York : Jhon Willei and Sons. Inc.
- Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT. Gramedia.
- Soegondo S., Pradana S., dan Imam S., (1995). Diabetes Melitus Penatalaksanaan Terpadu Sebagai Panduan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Bagi Dokter Maupun Edukator. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Taylor, S.E. (1991). *Health Psychology*. Second Edition. USA : Mc Graw Hill. Inc.