

Peran Pendampingan Keluarga Dalam Senam Diabetes Pada Penderita Diabetes Di Puskesmas Sekargadung.

Evy Aristawati, R.A. Helda Puspitasari

Prodi D3 Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Pasuruan

Email: evy.akper@unej.ac.id

Email: helda.akper@unej.ac.id

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is often referred to as the great imitator, because it can affect all organs of the body and cause various complaints. Diabetes Mellitus can arise slowly so patients are not aware of changes such as drinking more frequent miktion. The aim of the study is to describe the role of family in the implementation of diabetes gymnastics in patients with Diabetes Mellitus (DM) type 2 at Gayungan Health Center Village Dukuh Denied Surabaya. This research design using descriptive research. The population is all families who have family members with cases of diabetes mellitus with a large sample of 40 people. Sampling using technique Total sampling The variables studied is the role of keluarga in the implementation of diabetes gymnastics. Data collection was done by distributing questionnaires. The results showed that from 40 respondents in Gayungan Public Health Center, Dukuh Menanggal Surabaya, almost half of them play a good role in the implementation of diabetes gymnastics in diabetic patients as much as 40% (16 people). Health workers should improve health services by providing counseling - extension on diabetics millitus and their families.

Keywords: Role Family, Diabetes Mellitus, Gymnastics

ABSTRAK

Penyakit Diabetes Mellitus sering disebut sebagai *the great imitator*, karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Gejalanya sangat bervariasi. Diabetes Mellitus dapat timbul secara perlahan-lahan sehingga pasien tidak menyadari akan adanya perubahan seperti minum yang lebih banyak BAK yang sering atau BAB menurun Tujuan penelitian adalah menggambarkan peran keluarga dalam pelaksanaan senam diabetes pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Populasi adalah seluruh keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan kasus diabetes mellitus dengan besar sampel 40 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total sampling* Variabel yang diteliti adalah peran keluarga dalam pelaksanaan senam diabetes. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden di wilayah kerja Puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan, hampir setengahnya berperan baik dalam senam diabetes pada penderita DM yaitu sebanyak 40% (16 orang). Hendaknya petugas kesehatan meningkatkan pelayanan kesehatan dengan cara memberikan penyuluhan - penyuluhan pada penderita diabetes millitus dan keluarganya.

Kata kunci: Peran, Keluarga, Senam, Diabetes Mellitus

Pendahuluan

The great imitator adalah nama lain dari penyakit *Diabetes Mellitus*, sebutan tersebut didasarkan pada fenomena bahwa penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Gejala *Diabetes Mellitus* sangat bervariasi. Keluhan yang dirasakan dapat timbul secara perlahan-lahan sehingga pasien tidak menyadari akan adanya perubahan seperti minum yang lebih banyak BAK yang sering atau BAB menurun (Lanywati&Endang, 2010).

Ada dua tipe diabetes yang diderita banyak orang yaitu diabetes tipe 1 dan diabetes tipe 2. Diabetes tipe 2 merupakan jenis diabetes dengan frekuensi terbesar di derita masyarakat. Sekitar 90% hingga 95% penderita diabetes menderita diabetes tipe 2 (Russel, 2011). Diabetes mellitus yang tidak tergantung Insulin lebih dikenalnya dengan sebutan *Diabetes mellitus* tipe 2. *Diabetes* tipe 2 ini berkembang ketika tubuh masih mampu menghasilkan insulin tetapi tidak cukup dalam pemenuhannya atau bisa juga disebabkan karena insulin yang dihasilkan mengalami resistansi insulin yaitu suatu kondisi dimana insulin tidak bisa bekerja secara optimal. Sekitar 90-95% penderita diabetes termasuk dalam kategori diabetes tipe 2 (Widodo, 2016).

Diabetes Mellitus merupakan suatu kelompok penyakit tidak menular (TPM) yang menjadi sumber masalah bagi kesehatan masyarakat baik secara global, regional, nasional maupun lokal. dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Pengelolaan Diabetes Mellitus terdiri dari empat pilar, yaitu *edukasi*, perencanaan diet yang seimbang, olahraga dan intervensi secara farmakologis (Indriyani, 2017). Senam diabetes adalah Jenis olahraga yang dianjurkan untuk penderita diabetes mellitus, namun kebanyakan masih banyak masyarakat khususnya penderita diabetes mellitus yang malas melakukan olah raga tersebut. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 27 Januari 2019, 2 dari 4 responden penderita diabetes di wilayah kerja puskesmas Sekargadung mengatakan jarak antara Puskesmas dengan rumah mereka cukup jauh sehingga mereka harus berjalan kaki sejauh $\pm 1,5$ km ke Puskesmas. 2 responden lainnya mengatakan mereka malu karena sudah terlalu tua untuk melakukan senam tersebut.

Pada penderita DM tipe 2, peran utama senam diabetes adalah untuk pengaturan kadar gula dalam darah. Pada saat tubuh melakukan senam, keadaan permeabilitas membran terhadap glukosa akan meningkat pada otot yang berkontraksi sehingga resisten insulin berkurang. Senam diabetes adalah senam termasuk kelompok senam *aerobic low impact* dan *rhythmic*, gerakannya menyenangkan dan tidak membosankan, gerakan dalam senam ini dapat diikuti oleh semua kelompok umur sehingga menarik antusiasme kelompok dalam klub – klub diabetes. Senam diabetes ini memiliki manfaat membakar kalori tubuh sehingga

Evy Aristawati, R.A. Helda Puspitasari
Peran Pendampingan Keluarga Dalam Senam Diabetes Pada Penderita Diabetes Di Puskesmas Sekargadung

glukosa darah bisa terpakai untuk energi dan dapat menurunkan nilai kadar gula dalam darah (Purnomo, 2014).

Berbagai penelitian di bidang epidemiologi telah menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan insiden serta prevalensi DM tipe2 di penjuru dunia. *Internasional diabetes federation (IDF)* mengeluarkan data bahwa penderita DM secara global penderita DM pada tahun 2016 adalah sebanyak 482 kasus dan diperkirakan pada tahun 2035 akan mengalami peningkatan menjadi 55% (692 kasus) dengan rentang usia 40-59 tahun (Internasional Diabetes Federation, 2016) pesatnya angka pertumbuhan penderita Diabetes tersebut menjadikan negara Indonesia sebagai peringkat keempat untuk kategori negara dengan jumlah penderita DM terbanyak. (Santoso, 2008)

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui peran keluarga dalam pelaksanaan senam diabetes pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan

Metode

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dekskriptif eksploratif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran peran keluarga dalam pelaksanaan senam diabetes pada penderita diabetes di Puskesmas Sekargadung kota Pasuruan.

Populasi adalah seluruh subjek atau objek dari penelitian dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota keluarga (suami/ istri, anak) yang memiliki anggota keluarga dengan kasus diabetes mellitus Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Variabel dalam penelitian ini adalah peran keluarga dalam pelaksanaan senam diabetes. Instrument dalam penelitian menggunakan kuesioner kemudian data yang diperoleh akan dianalisa menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan pendidikan keluarga dalam pelaksanaan senam diabetes pada penderita diabetes mellitus di puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase(%)
1.	SD - SMP	27	67,5
2.	SMA	12	30
3.	PT	1	2,5
4.	Tidak Sekolah	0	0
Jumlah		40	100

Sumber : Data Primer PKM Sekargadung kota Pasuruan

Dari 40 responden (keluarga penderita) sebagian besar berpendidikan SD-SMP yaitu sebanyak 27 orang (67,5%).

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Anggota keluarga dalam pelaksanaan senam diabetes mellitus di Puskesmas Sekargadung kota Pasuruan

No.	Status pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	PNS	0	0
2.	Swasta	31	77,5
3.	Tidak Bekerja	9	22,5
Jumlah		40	100

Sumber : Data Primer PKM Sekargadung kota Pasuruan

Dari 40 responden yang merasakan gejala dari masa pra menopause tinggi pekerjaannya swasta sebanyak 31 orang dan sedangkan 9 orang tidak bekerja.

Tabel 1.3 Distribusi Responden Berdasarkan hubungan dengan pasien di Puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan

No.	Hubungan dengan pasien	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Suami	21	52,5
2.	Istri	9	22,5
3.	Anak	7	17,5
4.	Menantu	0	0
5.	Saudara	3	7,5
Jumlah		25	100

Sumber : Data Primer PKM Sekargadung kota Pasuruan

Evy Aristawati, R.A. Helda Puspitasari
Peran Pendampingan Keluarga Dalam Senam Diabetes Pada Penderita Diabetes Di Puskesmas Sekargadung

Dari 40 responden 21 orang diantaranya mempunyai hubungan sebagai suami, 9 orang sebagai istri dan 3 orang lainnya sebagai saudara.

Tabel 1.4 Distribusi peran keluarga dalam pelaksanaan senam diabetes pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan

No.	Peran keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	16	40,0
2.	Cukup	13	32,5
3.	Kurang	11	27,5
Jumlah		40	100

Sumber : Data Primer PKM Sekargadung kota Pasuruan

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa dari 40 responden, hampir setengahnya (40,0%) sebanyak 16 orang memiliki peran keluarga baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden di wilayah kerja Puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan hampir setengahnya berperan baik dalam pelaksanaan senam diabetes pada penderita DM yaitu sebanyak 40% (16 orang).

Hal ini dikarenakan hubungan keluarga dengan pasien penderita diabetes mellitus memiliki hubungan keluarga inti hal ini berdasarkan tabel 5.3 yaitu suami (52,5%), istri (22,5%), istri (17,5%) selebihnya ialah saudara sebanyak (7,5%) dimana kerekatan emosional antara keluarga dan pasien lebih erat karena hidup bersama dalam satu rumah.

Hal ini sesuai dengan pendapat friedman (2010), bahwa keluarga merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan dan emosional dan individumempunyai peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga Wulandari dan Mega (2008) mengatakan bahwa kerekatan emosional (*emotionalattachment*) merupakan salah satu komponen dari dukungan keluarga terhadappasien, dimana dukungan emosional menimbulkan rasa aman bagi keluarga yang menerima dan keluarga yang berperan terhadap dukungan tersebut, sumber dukungan dan peran semacam ini diperoleh dari pasangan hidup, anggota keluarga yang memiliki hubungan harmonis.

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar mempunyai pekerjaan swasta yaitu sebanyak 31 (77,5%). Dalam hal ini pekerjaan swasta berpengaruh terhadap peran dalam pelaksanaan senam diabetes, dimana pekerja swasta lebih disibukkan oleh pekerjaannya sehingga kurang dalam memberikan perhatian terhadap keluarganya serta

faktor sosial ekonomi yang menengah kebawah sangat berkaitan dengan kemampuan keluarga untuk mempersiapkan dan mengaplikasikan sarana prasarana yang dibutuhkan, sehingga bila mana sosial ekonomi ini kurang baik maka akan berdampak pada sarana prasarana bagi pemberian waktu luang dalam pelaksanaan senam diabetes. Menurut Pauloo (2008) bahwa bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu untuk menunjang kehidupan dan keluarga.

Berdasarkan tabel 5.1 keluarga yang kurang berperan juga hampir setengahnya yaitu 11 orang (27,5%). Hal ini berkaitan dengan tingkat pendidikan keluarga pasien Diabetes Millitus yang masih rendah sebagian besar berpendidikan SD – SMP sebanyak 27 orang (67,5%). Dimana keluarga pasien masih menganggap penyakit Diabetes Millitus adalah penyakit yang tidak bisa di sembuhkan sehingga keluarga enggan membawa penderita untuk berobat (Mahendra, 2018).

Pada penderita diabetes millitus yang mau melaksanakan senam diabetes umumnya keluarga berperan baik dari pada keluarga penderita diabetes millitus yang kurang berperan, hal ini disebabkan karena keluarga merupakan salah satu faktor pendukung terhadap pelaksanaan senam diabetes selain pemahaman instruksi, tingkat pendidikan, kesakitan dan pengobatan, keyakinan, sikap dan

kepribadian, tingkat ekonomi, dukungan sosial, perilaku sehat serta dukungan profesi. Menurut Friedman (2010) peran keluarga adalah seperangkat perilaku yang diharapkan secara sosial yang berhubungan dengan fungsi individu dalam situasi tertentu agar dapat memenuhi harapan mereka sendiri atau harapan orang lain.

Peran keluarga yang baik dapat mempengaruhi pelaksanaan senam diabetes karena peran keluarga merupakan salah satu upaya bagi kepatuhan melaksanakan senam diabetes. Oleh sebab itu upaya meningkatkan peran serta keluarga sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes millitus yaitu peran serta keluarga yang merupakan unit terkecil didalam masyarakat. Keluarga dapat mengetahui tentang informasi yang benar mengenai senam diabetes sehingga didalam keluarga tidak ada leprophobia dan keluarga dapat memberikan dorongan pengobatan, memberi lingkungan aman dan sehat bagi penderita diabetes millitus.

Hal ini sesuai dengan pendapat Wulandari dan Mega (2010), bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan adalah peran keluarga yang dapat berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu karena keluarga sebagai pendukung dan pembuat keputusan mengenai perawatan anggota keluarga yang sakit. Salah satu fungsi keluarga secara umum yaitu fungsi perawatan / pemeliharaan kesehatan (*the health care*

Evy Aristawati, R.A. Helda Puspitasari
*Peran Pendampingan Keluarga Dalam Senam Diabetes Pada Penderita Diabetes Di
 Puskesmas Sekargadung*

function) untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarga agar tetap memiliki produktifitas tinggi.(Pauloo, 2011)

Simpulan

Penyakit Diabetes Mellitus sering disebut sebagai *the great imitator*, karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Gejalanya sangat bervariasi. Diabetes Mellitus dapat timbul secara perlahan-lahan sehingga pasien tidak menyadari akan adanya perubahan seperti minum yang lebih banyak BAK yang sering atau BAB menurun

Pada penderita DM tipe 2, peran utama senam diabetes adalah untuk pengaturan kadar gula dalam darah. Pada saat tubuh melakukan senam, keadaan permeabilitas membran terhadap glukosa akan meningkat pada otot yang berkontraksi sehingga resisten insulin berkurang. Senam diabetes adalah senam termasuk kelompok senam *aerobic low impact* dan *rhythmic*, gerakannya menyenangkan dan tidak membosankan, gerakan dalam senam ini dapat diikuti oleh semua kelompok umur sehingga menarik antusiasme kelompok dalam klub – klub diabetes. Senam diabetes ini memiliki manfaat membakar kalori tubuh sehingga glukosa darah bisa terpakai untuk energi dan dapat menurunkan nilai kadar gula dalam darah (Widyastutik, 2010)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden di wilayah kerja Puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan. hampir setengahnya berperan baik dalam senam diabetes pada penderita DM yaitu sebanyak 40% (16 orang). Dari asil penelitian ini hendaknya petugas kesehatan meningkatkan pelayanan kesehatan dengan cara memberikan penyuluhan - penyuluhan pada penderita diabetes millitus dan keluarganya.

Ucapan Terima Kasih

Sehubungan dengan terselesaikannya penelitian ini maka peneliti mengucapkan penghargaan dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semau pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Friedman, Marilyn M. (2010). *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktek*. EGC. Jakarta
- Indriyani, 2017. Pengaruh Latihan fisik: Senam Aerobik terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Bukateja purbalingga
 retrieved from
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/download/717/pdf>
- Lanywati, Endang (2010). *Diabetes Mellitus*. Yogyakarta: Kesehatan Masyarakat

Evy Aristawati, R.A. Helda Puspitasari

Peran Pendampingan Keluarga Dalam Senam Diabetes Pada Penderita Diabetes Di Puskesmas Sekargadung

Mahendra, B, Ir. (2018). *Care yourself, Diabetes Mellitus*. Jakarta: Penebar Plus

Pauloo. 2011. Family Support for the Elderly in Delta State of Nigeria. *Journal of Scienties*. Delta State Nigeria: Department of Sociology and Psychology, Delta State University.

Purnomo, M. Z. (2014). *Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Gula Darah Pasien DM Jenis NIDDM di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kabupaten Kudus*. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo

Russel. M, Dorothy. (2011). *Bebas dari 6 Penyakit Paling Mematikan*. Yogyakarta: MedPress (Anggota IKAPI)

Santoso, (2008). *Senam Diabetes Indonesia Seri 4 Persatuan Diabetes Indonesia*. Jakarta: Yayasan Diabetes Indonesia

Wulandari, Mega (2010). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Lansia dalam Menjalankan Perawatan Diabetes Mellitus*. Sripsi di Pendidikan Ners, Insan Se Agung, Bangkalan

Widodo, C. Tamtomo, D. & Prabandari, A. N. (2016). Hubungan Aktifitas Fisik, Kepatuhan Mengonsumsi Obat Anti Diabetik Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Fasyankes Primer Klaten. Retrieved from http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/11237/0

Widyastuti, Veronica Wulan. 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Lansia dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia. http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/il_mukeperawatan/article/download/79/98.

Sekretariat Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

Alamat : Jl. Gadung No. 1 Surabaya, Indonesia 60244

Telp : (031)8411721

Email : journal@stikeshangtuah-sby.ac.id

journal.stikeshangtuah-sby.ac.id