

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Motivasi merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam pengelolaan Diabetes Mellitus tipe 2, terutama dalam menjaga kepatuhan terhadap program diet yang telah ditentukan. Penyandang diabetes mellitus mengalami perubahan pola makan karena adanya kemauan pasien untuk mencapai kesembuhan dan menekan risiko komplikasi. Dorongan tersebut membuat pasien terdorong untuk menjalankan program diet sesuai anjuran tenaga kesehatan (Janardani et al., 2025).

Menurut teori dari Deci and Ryan (1985), penyandang diabetes mellitus (DM) dapat kehilangan motivasi dalam melakukan perawatan atau perubahan gaya hidup karena kebutuhan psikologis dasarnya tidak terpenuhi, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Penyandang yang merasa tidak dilibatkan dalam pengambilan keputusan medis, atau merasa "dipaksa" oleh tenaga kesehatan atau keluarga, akan kehilangan otonomi, sehingga tidak merasakan bahwa perilakunya adalah hasil keinginan diri sendiri. Selain itu, jika penyandang sering gagal mengontrol gula darah atau merasa tidak mampu menjalankan diet dan olahraga, rasa kompetensinya menurun, menyebabkan perasaan tidak mampu dan menyerah. Terakhir, jika penyandang merasa kurang mendapat dukungan sosial, seperti tidak diperhatikan atau dipahami oleh keluarga dan lingkungan sekitar, kebutuhan keterhubungannya terganggu. Ketika ketiga kebutuhan ini, individu cenderung menjadi amotivasi yakni tidak memiliki energi, arah, atau alasan internal untuk bertindak. Inilah mengapa banyak penyandang diabetes mellitus yang tampak pasif, tidak patuh terhadap terapi, atau kehilangan semangat menjalani pengobatan (Frisilia & Handriani, 2023).

Berdasarkan riset terhadap 64 responden, terdapat 39 responden yang memiliki motivasi kurang atas kadar gula darah. Dari hasil kuesioner didapatkan bahwa

faktor yang mempengaruhi penurunan motivasi yakni perasaan gagal dalam mengontrol diet diabetes mellitus tipe 2, merasa cemas dan gelisah atas penyakitnya (Febriana & Fayasari, 2023).

Motivasi masyarakat Indonesia dalam mengelola diabetes mellitus (DM) secara umum masih menghadapi berbagai tantangan, baik dari aspek internal maupun eksternal. Beberapa studi menunjukkan bahwa motivasi yang tinggi berperan penting dalam meningkatkan perilaku perawatan diri, seperti pengaturan pola makan, pengendalian gula darah, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Namun, motivasi ini seringkali dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan, kurangnya dukungan keluarga, serta pandangan sosial-budaya yang keliru (Manalu et al., 2025).

Tenaga kesehatan memberikan anjuran diet diabetes mellitus tipe 2 yang harus dijalankan oleh pasien sebagai bentuk kepatuhan diet. Dalam menjalankan kepatuhan diet, motivasi terbesar yang mendorong penyandang untuk menjalankan diet adalah keinginannya untuk tetap sehat. Dalam program diet, hal yang harus dilakukan adalah makan secara teratur, mengurangi gula, lemak, dan alkohol, menghindari makanan tertentu, memperbanyak asupan serat, mengurangi berat badan, dan memperbanyak mengonsumsi makanan sehat (Simbolon, Y.I et al, 2019).

Kepatuhan terhadap aturan pengobatan, termasuk menjalankan pola makan pada penyandang diabetes mellitus, merupakan faktor krusial dalam menjaga keseimbangan kadar gula darah dan mencegah komplikasi yang mungkin timbul. Menurut teori kepatuhan yang dikemukakan oleh Sackett dan Haynes (1976), kepatuhan merujuk pada sejauh mana perilaku pasien mengikuti anjuran medis, seperti mengonsumsi obat, menjalani diet, atau melakukan perubahan gaya hidup, sesuai dengan petunjuk petugas medis. Teori ini menekankan bahwa keberhasilan terapi sangat bergantung pada keterlibatan aktif pasien dalam menjalankan instruksi medis yang diberikan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rendahnya kepatuhan

diit masih menjadi masalah utama. Studi oleh Assakran et al (2020) menemukan bahwa hambatan seperti stres, ketidaktahuan, dan kurangnya dukungan sosial berdampak signifikan pada kepatuhan pasien terhadap diit terapeutik. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan tidak hanya dipengaruhi oleh edukasi medis, melainkan juga motivasi dan faktor psikososial pasien.

Menurut Niven Kegagalan dalam menjalankan diit disebabkan karena pada penyandang tidak menghindari makanan tertentu karena merasa rugi jika tidak mengonsumsinya. Mereka beranggapan bahwa mengikuti anjuran diit tidak akan memperbaiki kondisi penyakit atau mengubah kadar gula darah. Selain itu, penyandang merasa pasrah terhadap penyakitnya dan merasakan kebosanan dalam mengontrol makanan sehingga kurang memperhatikan diit yang tepat untuk mengendalikan gula darah. Hambatan lain yang dialami adalah kesulitan mengontrol makanan akibat kebiasaan makan bersama keluarga yang tidak membatasi makanan tertentu. Faktor tambahan adalah keinginan kuat untuk mengonsumsi makanan favorit seperti camilan yang mengandung banyak gula. Pada penyandang diabetes mellitus, keberhasilan manajemen perawatan diri sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka memandang atau mempersepsikan penyakit dan komplikasinya. Jika seseorang yang baru didiagnosis diabetes memandang penyakit ini tidak serius dan merasa tidak akan berdampak buruk pada kesehatannya, hal ini akan menurunkan tingkat kepatuhan mereka dalam menjalankan perawatan mandiri (Izzati et al., 2023).

Kepatuhan diit pada penyandang diabetes mellitus tipe 2 yaitu sejauh mana penyandang diabetes mengikuti rencana diit yang ditentukan untuk mengelola kondisi mereka. Kepatuhan diit sangat penting karena dapat memengaruhi kontrol gula darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Manurung, T et al., 2020). Kepatuhan diit tidak hanya terkait dengan kadar gula darah, tetapi juga kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2. Kualitas hidup yang baik dicapai dengan pengelolaan gejala diabetes yang efektif melalui kepatuhan diit. Diperlukan minat dan keinginan dalam kurun waktu yang panjang, dan dibutuhkan waktu seumur

hidupnya untuk melakukan kepatuhan diit. Sebagai kesimpulan, berbagai penelitian mendukung pentingnya kepatuhan diit pada penyandang diabetes mellitus tipe 2 sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup pasien secara keseluruhan (Liawati, N et al., 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Tingkat kepatuhan terhadap pengobatan jangka panjang untuk penyakit kronis di negara maju hanya sekitar 50%, sementara di negara berkembang angkanya bahkan lebih rendah dari itu (Ilmiah et al., 2016 dalam Susi Susanti et al., 2022). Dalam pelaksanaan kepatuhan diit pada penyandang diabetes mellitus tipe 2 masih sulit diterapkan karena terdapat beberapa kendala kepatuhan diit, seperti bosan dengan terapi diit DM tipe 2 yang terus menerus. Namun, ada juga pasien yang sengaja melanggar diit karena menganggap pengobatan dengan minum obat sudah cukup. Kurangnya pengetahuan, motivasi diri, dan dorongan dari luar merupakan beberapa faktor yang menghambat kepatuhan diit (Suhartatik, S et al, 2022).

Riset tentang kepatuhan diit di Indonesia menunjukkan hasil yang masih rendah, dimana dari 86 responden, hanya 30 orang yang patuh sedangkan 66 orang tidak patuh terhadap diit yang dianjurkan. (Irawati, P & Firmansyah, A., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan kepatuhan terhadap diit dalam upaya mengendalikan kadar glukosa darah pada 143 pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 Data menunjukkan distribusi responden berdasarkan kepatuhan diit, dimana sebagian besar responden tidak patuh (69,2%) dan sisanya patuh (30,8%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa 77,3% responden yang patuh memiliki kadar glukosa darah terkontrol, sedangkan 92,9% responden yang tidak patuh mengalami kadar glukosa darah yang tidak terkontrol (Nursihhah, M et al., 2021)

Terdapat hubungan yang cukup kuat antara motivasi diri dengan kepatuhan dalam menjalani diit pada penyandang diabetes mellitus tipe 2. Dari 26 responden yang memiliki motivasi diri yang baik, sebanyak 25 orang atau sekitar 96,2% menunjukkan kepatuhan dalam menjalankan diit, sementara hanya satu orang atau

3,8% yang kurang patuh. Sebaliknya, di antara 13 responden yang memiliki motivasi rendah, hanya 3 orang atau 23,1% yang patuh, sedangkan sisanya sebanyak 10 orang atau 76,9% tidak menunjukkan kepatuhan. Hasil analisis statistik menggunakan metode *chi square* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,000 menandakan adanya relasi antara motivasi diri dan kepatuhan diit sangat signifikan. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah responden yang belum termotivasi secara optimal, terlihat dari kecenderungan mereka mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan karbohidrat, yang justru dapat memicu peningkatan kadar gula darah. Semakin tinggi tingkat motivasi seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan mereka untuk patuh menjalani pola makan yang dianjurkan. Sebaliknya, ketika motivasi menurun, kecenderungan untuk abai atas program diit pun meningkat. Dorongan dari dalam diri menjadi penggerak penting dalam menggerakkan perilaku sehat yang konsisten (Datuela, N et al., 2021).

Dukungan perawat berperan besar dalam membantu pasien menetapkan tujuan kesehatan, terutama untuk mencegah lonjakan kadar gula darah dan menghindari komplikasi yang lebih serius. Melalui pendekatan yang konsisten baik secara perilaku, emosional, maupun dalam bentuk dukungan berkelanjutan pasien dibimbing agar tetap berada dalam jalur pengelolaan diabetes yang sehat. Komunikasi yang terbangun secara aktif antara pasien dan tenaga kesehatan terbukti mampu meningkatkan rasa puas pasien atas perencanaan pengobatan yang dijalani, sekaligus memperkuat komitmen mereka atas kepatuhan diit. Dari sisi pasien sendiri, terdapat beberapa strategi internal yang dapat mendorong peningkatan kepatuhan atas pola makan yang dianjurkan. Beberapa di antaranya mencakup penguatan kontrol diri, peningkatan keyakinan atas kemampuan diri (efikasi diri), pencarian informasi yang memadai berkenaan dengan pengobatan diabetes mellitus, serta konsistensi dalam melakukan pemantauan diri atau *self-monitoring*.

Sementara itu, dari sisi eksternal baik medis maupun non-medis peningkatan kepatuhan juga dapat didorong melalui komunikasi yang efektif dengan dokter, penyampaian informasi yang jelas berkenaan dengan kondisi penyakit, tata cara pengobatan yang tepat, serta metode pencegahan komplikasi yang mudah dipahami dan dapat diterapkan oleh pasien. Sinergi dari dua sisi inilah yang menjadi kunci dalam keberhasilan pengelolaan diabetes mellitus tipe 2 secara holistik (Nurdinilah, N et al., 2024).

Sejauh ini, sebagian besar penelitian mengenai hubungan motivasi diri dengan kepatuhan diit pada penyandang diabetes mellitus tipe 2 masih banyak dilakukan di rumah sakit besar atau fasilitas kesehatan umum lainnya di luar wilayah Kabupaten Tegal. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara motivasi diri dan kepatuhan diit pada penyandang diabetes mellitus tipe 2 di RSI PKU Muhammadiyah Kabupaten Tegal. Padahal, rumah sakit ini memiliki karakteristik pelayanan yang unik dan jumlah penyandang diabetes yang cukup tinggi. Selain itu, meskipun telah ada penelitian terkait kepatuhan diit di wilayah Kabupaten Tegal, belum ada yang secara khusus mengkaji keterkaitannya dengan motivasi diri. Karena itu, penelitian ini perlu dilakukan guna mengisi celah yang ada serta menyajikan gambaran yang lebih mencerminkan kondisi nyata di lapangan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Senin tanggal 17 Februari 2025 di Poliklinik Penyakit Dalam RSI PKU Muhammadiyah Tegal. Hasil wawancara terhadap 6 pasien didapatkan bahwa 3 pasien mengatakan mengetahui tentang diet diabetes mellitus dengan cara patuh menghindari makanan yang tidak dianjurkan dokter, mengganti gula pasir biasa dengan gula jagung, dan tidak makan malam setelah pukul 19.00 WIB. Sedangkan 3 pasien mengatakan mengetahui tentang diit diabetes mellitus, namun terkadang masih merasa kesulitan untuk mengubah kebiasaan makannya dan terkadang merasa bosan dengan diit yang dijalannya.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan riset tentang “Hubungan Motivasi Diri Dengan Kepatuhan Diit Pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poliklinik Penyakit Dalam RSI PKU Muhammadiyah Kabupaten Tegal”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan motivasi diri dengan kepatuhan diit pada penyandang diabetes mellitus tipe 2.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengetahui karakteristik pada penyandang diabetes mellitus tipe 2.

1.2.2.2 Mengetahui motivasi diri terhadap penyandang diabetes mellitus tipe 2.

1.2.2.3 Mengetahui kepatuhan diit terhadap penyandang diabetes mellitus tipe 2.

1.2.2.4 Mengetahui hubungan motivasi diri dengan kepatuhan diit pada penyandang diabetes mellitus tipe 2.

1.3 Manfaat penelitian

1.3.1 Manfaat aplikatif

1.3.1.1 Membantu dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan motivasi diri pasien.

1.3.1.2 Memberikan panduan dalam melakukan pendekatan yang lebih personal dalam mendampingi penyandang diabetes mellitus

1.3.1.3 Meningkatkan kesadaran akan pentingnya motivasi diri dalam menjalani program diit.

1.3.1.4 Membantu penyandang mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan diit mereka.

1.3.2 Manfaat keilmuan

1.3.2.1 Memperkaya kajian tentang hubungan aspek psikologis (motivasi diri) dengan perilaku kesehatan.

1.3.2.2 Memberikan kontribusi pada pengembangan teori keperawatan khususnya dalam manajemen penyakit kronis.

1.3.2.3 Menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.3.3 Manfaat metodologi

1.3.3.1 Menjadi acuan dalam pengembangan instrumen penelitian yang lebih spesifik untuk konteks diabetes mellitus tipe 2.

1.3.3.2 Menjadi referensi dalam pemilihan pendekatan penelitian untuk topik serupa di masa mendatang.