

SELF-DETERMINATION THEORY SEBAGAI STIMULASI PERILAKU PENGOBATAN DAN PELATIHAN SENAM DIABETES PADA LANSIA DI KECAMATAN MANGANITU
SELF-DETERMINATION THEORY AS A BEHAVIOR STIMULATION OF DIABETES TREATMENT AND TRAINING To ELDERLY PEOPLE IN MANGANITU DISTRICT

Maryati Agustin Tatangindatu, Melanthon Juneidi Umboh

Program Studi Keperawatan, Politeknik Negeri Nusa Utara

Email: mtatangindatu@gmail.com

Abstrak: Prevalensi penyakit diabetes melitus menduduki peringkat ke tujuh di Indonesia. Di Kabupaten Kepulauan Sangihe angka kejadian kasus diabetes melitus tipe 2 terutama di kampung Barangka yang merupakan wilayah Kerja Puskesmas Manganitu cukup tinggi. Dari 18 kasus diabetes melitus tipe 2 terdapat 2 kasus kaki diamputasi dan 1 kasus mengalami kebutaan. Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian dan penanganan terkait penyakit diabetes melitus tipe 2 yang membutuhkan pengelolaan penyakit melalui manajemen diri yang cukup kompleks, tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan secara fisik namun juga kondisi psikologis. Salah satu faktor psikologis yang penting menjadi perhatian adalah motivasi berdasarkan *self-determination Theory* (SDT). Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan stimulasi perilaku pengobatan dan pelatihan senam diabetes pada lansia di Kecamatan Manganitu. Metode pelaksanaan yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, penyuluhan tentang diabetes melitus, dan pelatihan senam diabetes. Waktu pelaksanaan kegiatan pada bulan September 2020 bertempat di Balai Pertemuan Desa Kampung Barangka. Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 30 orang yang mengikuti pemeriksaan tekanan darah, gula darah, penyuluhan tentang diabetes melitus, dan pelatihan senam diabetes. Hasil pemeriksaan didapatkan beberapa lansia mengalami hipertensi dan diabetes melitus.

Kata kunci: SDT, pengobatan, senam, diabetes, Sangihe

Abstract: *The prevalence of diabetes mellitus is ranked seventh in Indonesia. In Sangihe Island District, the incidence of type 2 diabetes mellitus, especially in Barangka village, which is the working area of the Manganitu Health Center, is quite high. From the 18 cases of type 2 diabetes mellitus, those were 2 cases of leg amputation and 1 case of blindness. This shows the importance of attention and treatment related to type 2 of diabetes mellitus which requires management of the disease through complex self-management, not only affecting physical health conditions but also psychological conditions. One of the important psychological factors to be considered is motivation based on self-determination theory (SDT). The purpose of community service is to stimulate treatment behavior and diabetes exercise training for the elderly in Manganitu District. The method of implementation was check the blood pressure, blood sugar, counseling about diabetes mellitus, and diabetes exercise training. The time for the implementation in September 2020 and take place at the Village Meeting Hall of the Village of Barangka. The participants who attended were 30 people who attended and check blood pressure, blood sugar tests, counseling about diabetes mellitus, and diabetes gymnastics training. The results showed some elderly people had hypertension and diabetes mellitus.*

Keywords: *SDT, treatment, exercise, diabetes, Sangihe*

PENDAHULUAN

Hasil riset kesehatan dasar tahun 2013, Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit dengan angka prevalensi nomor tujuh dan jumlah individu dengan DM diprediksi akan mencapai 21,3 juta jiwa pada tahun 2030 (Kemenkes, 2013). Tingginya angka prevalensi dan prediksi angka kejadian diabetes melitus di masa

mendatang. Di Kabupaten Kepulauan Sangihe (2019) Angka kejadian DM tipe 2 sebesar 1,3%. Hal ini menunjukkan bahwa DM adalah penyakit yang memerlukan perhatian dan penanganan serius. Pada tahun 2019, di Wilayah Kerja Puskesmas Manganitu terdapat 97 kasus, dimana kampung dengan kasus tertinggi terdapat di Kampung Barangka sebanyak 18

kasus. Diantara 18 kasus tersebut terdapat 2 kasus kakinya diamputasi (Puskesmas Manganitu, 2019).

Ketidakpatuhan individu pada aturan pengobatan atau aturan hidup, merupakan masalah dalam manajemen penyakit DM. Ketidakpatuhan yang dimaksud dapat berupa kegagalan dalam memenuhi terapi yang harus dilakukan seperti aturan diet yang telah direkomendasikan oleh dokter atau pihak medis, kurang atau berlebihnya treatment yang dilakukan, penggunaan dosis obat dan waktu konsumsi yang tidak sesuai dengan anjuran dokter, pemeriksaan gula darah yang kurang tepat, termasuk penghentian dini terhadap treatment yang harus dilakukan.

Faktor yang turut berperan dalam perilaku patuh ataupun tidak patuh dalam aturan pengobatan atau manajemen diri terkait DM tipe 2 adalah faktor psikososial. Faktor psikososial yang ditekankan dalam hal ini adalah motivasi berdasarkan *self-determination Theory* (SDT). SDT menjelaskan motivasi sebagai *autonomous motivation* dan *controlled motivation* dalam yang dapat menyebabkan hasil lebih baik bagi kesehatan psikologis, dan menjadi lebih efektif dalam performa suatu aktifitas tertentu, termasuk kegigihan jangka panjang, salah satunya dalam hal perilaku sehat (Deci & Ryan, 2008). Individu yang termotivasi secara otonom berkaitan secara positif dengan regulasi diri yang baik dalam pengobatan medis, yang pada akhirnya berkaitan dengan kualitas hidup dan kepatuhan pengobatan.

Faktor penting lainnya yang menunjang kualitas hidup individu dengan DM tipe 2 melalui manajemen diri DM. Aktifitas fisik dalam kegiatan pengabdian ini adalah senam diabetes, yaitu segala bentuk gerakan yang menyebabkan pembakaran kalori pada tubuh. Aktifitas fisik sederhana, misalnya berjalan, berkebun, membersihkan rumah dan banyak aktifitas lain. Selama aktifitas fisik, otot akan aktif menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Aktifitas fisik yang teratur mencegah terbentuknya glukosa dalam darah. Teknologi dan kehidupan modern telah menghapus

banyak bentuk aktifitas fisik biasa dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa motivasinya secara otonom dalam diri individu dengan DM tipe 2 adalah salah satu faktor psikososial, juga didukung dengan adanya aktifitas fisik makan sehat dan pengendalian berat badan, dapat mengurangi kejadian DM tipe 2.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pada bulan September 2020 bertempat di Balai Pertemuan Desa Kampung Barangka. Dengan target sasaran 30 orang masyarakat yang tinggal di Kampung Barangka. Kegiatan yang diberikan berupa pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah, penyuluhan tentang diabetes melitus dan pelatihan senam diabetes. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pelayanan kesehatan kepada lansia dan meningkatkan jiwa sosial dari Civitas Akademika Politeknik Negeri Nusa Utara. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah identifikasi motivasi dan intervensi atau pendampingan psikologis motivasi berdasarkan SDT. Intervensi atau pendampingan psikologis motivasi berdasarkan SDT mencakup komponen dukungan terhadap otonomi, dukungan terhadap kompetensi, dukungan terhadap *relatedness*, serta memberikan pelatihan senam diabetes pada individu dengan diabetes melitus tipe 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan pengelolaan DM tipe 2 dapat dilakukan melalui penatalaksanaan diet. Tujuannya untuk membantu penderita diabetes dalam perbaikan gizi untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik (Soegondo, 2011). Menurut Sukardji (2011) bahwa ketidakpatuhan pasien dalam perencanaan makanan yang disarankan oleh petugas kesehatan merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan penatalaksanaan DM tipe 2. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari jumat, tanggal 04 September 2020 di Balai Pertemuan Desa Kampung Barangka

dengan Jumlah peserta yang hadir 30 orang terdiri dari 20 orang masyarakat, 5 orang aparat desa, 4 orang Tim Pengabdian. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan serangkaian kegiatan antara lain: pembukaan dari pihak perangkat kampung oleh ibu kapitalaung, penyuluhan, konseling kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, dan pelatihan senam diabetes.

Kegiatan awal berupa penyuluhan tentang pencegahan penyakit diabetes melitus secara umum dan khususnya bagi lansia, cara penanganannya bagi penderita penyakit diabetes melitus seperti ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Memberikan Pendidikan Kesehatan.

Seluruh peserta diberikan konseling dan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, gula darah, pelatihan senam diabetes dan kegiatan tersebut seperti ditunjukkan pada gambar 2 dan gambar 3.



Gambar 2. Kegiatan konseling dan pelatihan senam diabetes.

Tim Pengabdian Politeknik Negeri Nusa Utara melakukan Kegiatan konseling dan pelatihan senam diabetes pada setiap individu. Intervensi atau pendampingan psikologis motivasi berdasarkan *self-determination Theory* (SDT) mencakup komponen

dukungan terhadap otonomi. Dengan demikian, apabila individu mengalami penyakit DM tipe 2 dan memerlukan adanya manajemen diri yang kompleks agar mampu mencapai kadar gula darah rata-rata dan terhindar dari berbagai potensi komplikasi DM tipe 2. Manfaat senam diabetes ini sangatlah penting bagi penderita yaitu untuk membantu menurunkan kadar lemak jahat dalam darah, memperlancar aliran darah, menguatkan otot kaki, memelihara fungsi saraf, menambah kelenturan sendi, yang memberi manfaat untuk mencegah komplikasi seperti luka diabetik



Gambar 3. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah.

Pada saat pemeriksaan didapatkan tekanan darah tinggi 20 orang dan gula darah yang tinggi 10 orang, warga lansia yang lain hasil pemeriksaan dalam batas normal. Pada awal pengobatan, umumnya pasien harus kontrol setiap 1-3 bulan sekali hingga darahnya stabil terkontrol. Selanjutnya, kontrol atau ada komplikasi diabetes yang memburuk, maka kontrol lebih sering dilakukan. Aturan pengobatan yang cenderung makin kompleks, dilakukan dalam jangka waktu yang panjang atau lama, dilakukan dalam rangka pencegahan dari pada pengobatan, dan mengubah gaya hidup individu, akan berpengaruh terhadap kecenderungan ketidakpatuhan individu pada aturan pengobatan atau aturan hidup (Sarafino, 2012).

Pemerintah kampung Barangka Kecamatan Manganitu sangat mendukung kegiatan pengabdian kepada Masyarakat oleh Tim Pengabdian Politeknik Negeri Nusa Utara. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan PKMS antara lain pendidikan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan dilanjutkan

dengan pelatihan senam Diabetes. Tim Pengabdian bersama masyarakat kampung barangka dan pemerintah kampung setempat seperti ditunjukkan pada gambar 4. kegiatan Pengabdian berjalan dengan baik atas dukungan semua pihak.



Gambar 4. Tim Pengabdian dan masyarakat kampung Barangka

KESIMPULAN

Hasil pemeriksaan didapatkan beberapa lansia mengalami hipertensi dan DM. Lansia memahami tentang penyakit DM, penyebabnya, penatalaksanaan secara nonfarmakologi melalui perubahan gaya hidup, pola hidup sehat, pola makan yang dapat dilakukan sendiri dirumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan dan melakukan aktifitas fisik yang teratur bersamaan dengan perilaku kepatuhan terhadap pengobatan. Hal ini merupakan hal penting dalam penanganan DM tipe 2 dengan memberikan motivasi sebagai *autonomous motivation* dan *controlled motivation* serta intervensi atau pendampingan psikologis motivasi berdasarkan *self-determination Theory* (SDT) mencakup komponen dan kompetensi, dukungan terhadap *relatedness*, serta memberikan pelatihan senam diabetes

DAFTAR RUJUKAN

Andriani, A. *Sistem Prediksi Penyakit Diabetes Berbasis Decision Tree*. *Jurnal Manajemen Informatika AMIK BSI Jakarta* 1 (1), 2013.

American Diabetes Association (ADA). 2015. *Diagnosis and classification of diabetes melitus*. American Diabetes Care, Vol. 38, pp; 8-16.

Deci, E.L. dan Ryan, R.M. (2008). *From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self*. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702–717.

Kabupaten Kepulauan Sangihe. 2019. *Profil Kabupaten Kepulauan Sangihe Tahun 2019*. Sangihe.

Kemendes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemendes RI.

PERKENI. 2011. *Konsensus Pengelolaan dan pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia* Jakarta: PERKENI.

PKM Manganitu. 2019. *Profil dan informasi layanan PKM Manganitu Tahun 2019*. Manganitu.

Sarafino, E.P, (2012), faylor (2009). *Health Psychology: Biopsych john wilwy & Sons Inc*.

Soegondo, 2011, *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu Sebagai Panduan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Bagi Dokter Maupun Edukator : BAB III Diagnosis dan Klasifikasi Diabetes Melitus Terkini*, Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Witasari U, Rahmawaty S, Zulaeka S. *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Karbohidrat Dan Serat Dengan pengendalian Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melittus TIPE 2*.

Yunita, N., Ana,Y., Gesnita, N. 2012. *Pengetahuan Pasien Tentang Diabetes Dan Obat Antidiabetes Oral*. *Jurnal Farmasi Indonesia Fakultas Farmasi Universitas Airlangga* 6 (1): 38-47.