

HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS (DM)

Baharuddin¹, Bustami², Anasril³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Aceh

Email : poltekbaharuddin@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : 3-11-2025

Revised : 13-11-2025

Accepted : 23 -11- 2025

Keywords:

Coping Mechanisms,
Diet Compliance,
Diabetes Mellitus.

Kata Kunci:

Mekanisme Koping,
Kepatuhan Diet,
Diabetes Mellitus

DOI: 10.62335

ABSTRACT

The main treatment for patients with diabetes mellitus is diet therapy. Diet therapy is very important for people with diabetes mellitus, because by undergoing the right diet therapy, blood glucose levels and body weight can remain normal. Adaptive coping mechanisms can result in a better quality of life and positive actions. This study aims to determine the relationship between coping mechanisms and diet compliance in people with DM. The type of research used in this study is quantitative, with a cross-sectional study design. Data collection techniques used questionnaires. There were 78 respondents in this study. Data analysis used the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents had adaptive coping mechanisms, namely 64 people (82.1%), and most respondents adhered to the DM diet, namely 80.8%. The Chi-Square test results showed that there was a significant relationship between coping mechanisms and diet adherence with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It is recommended that the Trumon Community Health Center provide education on diet adherence and good coping mechanisms to DM patients

ABSTRAK

Penatalaksanaan utama bagi pasien diabetes melitus yaitu terapi diet. Terapi diet sangat penting bagi penderita diabetes melitus, dikarenakan dengan menjalani terapi diet yang tepat, maka kadar glukosa darah dan berat badan penderita dapat tetap normal. Mekanisme koping adaptif dapat menghasilkan kualitas hidup yang lebih baik dan menghasilkan suatu tindakan yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan kepatuhan diet pada penderita DM. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah *crosssectional study*. Teknik pengumpulan data

menggunakan kuesioner. Responden dalam penelitian ini berjumlah 78 orang. Analisa data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki mekanisme koping yang adaptif, yaitu sebanyak 64 orang (82,1%), dan sebagian besar responden patuh terhadap diet DM yaitu sebanyak 80,8%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan kepatuhan diet dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Disarankan kepada Puskesmas Trumon untuk dapat memberikan edukasi tentang kepatuhan diet dan mekanisme koping yang baik kepada penderita DM.

PENDAHULUAN

Penyakit DM merupakan induk beberapa jenis penyakit, maka pasien DM akan merasakan dampaknya berupa perubahan fisik ataupun psikologisnya (Mita, 2021). Angka penderita diabetes berdasarkan data International Diabetic Federation (IDF) yang di Indonesia sejumlah 6,2% pada tahun 2015 dan menempati urutan ketujuh negara dengan jumlah pasien diabetes terbanyak di dunia menjadi urutan kelima pada tahun 2021 dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta atau prevalensi diabetes di Indonesia sebesar 10,6% (Sari, 2023). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesi (SKI) prevalensi DM berdasarkan diagnosa dokter di Indonesia mencapai 1,7%. Provinsi dengan prevalensi DM tertinggi adalah DKI Jakarta sebanyak 3,1%. Aceh berada pada urutan ke 13 dengan jumlah sebanyak 1,6% (Kemenkes RI, 2024).

Penatalaksanaan utama bagi pasien diabetes melitus yaitu terapi diet. Terapi diet sangat penting bagi penderita diabetes melitus, dikarenakan dengan menjalani terapi diet yang tepat, maka kadar glukosa darah dan berat badan penderita dapat tetap normal. Pengaturan terapi diet bagi penderita diabetes melitus harus dapat dikondisikan dengan kebutuhan kalori serta aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh penderita. Dalam pelaksanaan terapi diet ini harus memperhatikan aspek 3J yaitu jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan (Lande'eo, 2023).

Seorang pasien yang telah terkena DM akan banyak sekali mengalami perubahan dalam pola hidupnya. Pasien DM harus secara rutin melakukan kontrol gula darah, mengonsumsi obat-obatan, mengontrol aktivitas fisik, dan diet. Dalam penelitian sebelumnya pasien DM akan stress, cemas, takut, sedih, merasa tidak ada harapan, tidak berdaya, tidak berguna serta berputus asa. Ketika berhadapan dengan stres, setiap orang tergantung dengan mekanisme koping yang ada pada dirinya sendiri. Koping adalah suatu proses dimana seseorang mencoba untuk mengelolah perbedaan di dapat seperti keinginan (*demands*) dan pendapatan (*resources*) yang di ukur atau dinilai dalam keadaan penuh tekanan. Meskipun usaha koping dapat memperbaiki atau menguasai persepsi dari ketidaksesuaian, tolerir atau juga melepaskan diri atau menghindari situasi menimbulkan stress, dengan kognitif dan *behavioral transactions* melau lingkungan (Hamu, dkk. 2022).

Kepatuhan diet penderita DM adalah suatu perubahan tingkah laku positif serta mengharapkan proses kesembuhan penyakitnya lebih cepat dan terkendali. Kepatuhan menjadi sangat penting untuk pencegahan komplikasi kronis pada penderita DM, seperti kepatuhan pasien DM ketika minum obat, mengikuti diet, serta menjalani pola hidup sehat seperti apa yang telah direkomendasikan oleh tenaga Kesehatan (Mita, DT,2021).

Hasil penelitian Makanuay & Huwae (2024) yang berjudul “hubungan antara *problem focused coping* dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 menunjukkan hasil bahwa *problem focused coping* berhubungan positif signifikan. Hasil ini mengimplikasikan bahwa kepatuhan diet yang dijalankan oleh pasien diabetes melitus tipe 2 tidak terlepas dari *problem focused coping* yang diterapkan oleh individu untuk mencegah risiko keparahan penyakit DM. Penelitian sejenis yang dilakukan oleh Sari, dkk (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan mekanisme coping dengan tingkat kepatuhan pada penderita penyakit diabetes mellitus.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Trumon pada Oktober 2024, didapatkan 40% dari 10 orang pasien menjaga pola diet yang sehat. 60% orang lainnya tidak mengelola diet dengan benar. Petugas kesehatan menyatakan bahwa sebagian besar penderita DM sudah lama menjalani pengobatan, bahkan ada yang mengatakan sudah bosan berobat. Selanjutnya penderita DM yang mengelola diet dengan benar, mampu beradaptasi seperti mampu mengendalikan stres, percaya dengan pelayanan kesehatan yang diberikan, serta tetap terbuka dan saling mendukung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis design *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh penderita DM yang berkunjung di Puskesmas Trumon yang berjumlah sebanyak 78 orang. Instrument penelitian terdiri dari kuesioner *ways of coping* dan *Perceived Dietary Adherence Questioner* (PDAQ), dan kuesioner *Perceived Dietary Adherence Questioner* (PDAQ). Analisa data menggunakan uji chi-square dengan menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri dari umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama sakit. Adapun hasil uji pada setiap karakteristik pada penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Puskesmas Trumon

No	Karakteristik	Frekuensi	(%)
Umur			
1	Pralansia	69	88,5
2	Lansia	9	11,5
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	21	26,9
2	Perempuan	57	73,1
Pendidikan			
1	PT	8	10,3
2	SMA	41	52,6
3	SMP	17	15,4
4	SD	12	21,8
Pekerjaan			

1	PNS	5	6,4
2	Swasta	28	35,9
3	Tani	23	29,5
4	IRT	22	28,2
Lama Sakit			
1	< 10 Tahun	29	37,2
2	≥ 10 Tahun	49	62,8
Jumlah		78	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa mayoritas responden berumur pralansia yaitu 69 orang (88,5%), jenis kelamin perempuan 57 orang (73,1%) tingkat pendidikan SMA yaitu 41 orang (52,6%), dan bekerja di sektor swasta yaitu 28 orang (35,9%), dan menderita DM ≥ 10 tahun sebanyak 49 orang (62,8%).

b. Mekanisme Koping

Mekanisme koping dikategorikan menjadi dua kategori yaitu adaptif dan maladaptif. Secara lengkap distribusi dan frekuensi mekanisme koping dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping di Puskesmas Trumon

No	Mekanisme Koping	Frekuensi	(%)
1	Adaptif	64	82,1
2	Maladaptif	14	17,9
Jumlah		78	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa mayoritas responden memiliki mekanisme koping pada kategori adaptif, yaitu sebanyak 64 orang (82,1%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bukhari, dkk (2024) yang menunjukkan bahwa dari 35 responden yang diteliti, 22 orang (63%) diantaranya memiliki mekanisme koping yang adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Sari, dkk (2023) juga menemukan bahwa dari 52 responden yang diteliti, 32 orang (61,5%) menunjukkan mekanisme koping yang adaptif.

Mekanisme koping adalah strategi psikologis yang digunakan seseorang untuk menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi yang sulit (Bustanul Arifin et al., 2020). Ada dua jenis utama mekanisme koping: mekanisme koping yang adaptif dan mekanisme koping yang maladaptif (Sari, 2023).

Mekanisme koping adaptif adalah strategi yang membantu individu mengatasi stres dengan cara yang sehat dan positif. Penderita diabetes yang menggunakan mekanisme koping adaptif cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi karena mereka mampu menghadapi tuntutan penyakit dengan lebih efektif. Penderita diabetes yang menerima kondisi mereka dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan perubahan dalam manajemen penyakit.

c. Kepatuhan Diet

Kepatuhan diet di kelompokkan menjadi dua kategori yaitu patuh dan tidak patuh. Secara lengkap kepatuhan diet responden dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet di Puskesmas Trumon

No	Kepatuhan Diet	Frekuensi	(%)
1	Patuh	63	80,8
2	Tidak Patuh	15	19,2
Jumlah		78	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa mayoritas responden memiliki kepatuhan diet pada kategori patuh, yaitu sebanyak 63 orang (80,8%).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramdany (2021) yang menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, 19 orang (63,3%) diantaranya patuh terhadap diet DM. Kepatuhan diet menjadi suatu perubahan perilaku yang positif dan diharapkan, sehingga proses kesembuhan penyakit lebih cepat dan terkontrol. Pengaturan diet yang seumur hidup bagi pasien DM menjadi sesuatu yang sangat membosankan dan menjemukan, jika dalam diri pasien tidak timbul pengertian dan kesadaran yang kuat dalam menjaga kesehatannya. Perubahan perilaku diet bagi pasien DM yang diharapkan adalah mau melakukan perubahan pada pola makannya dari yang tidak teratur menjadi diet yang terencana.

Kepatuhan diet diabetes adalah suatu bentuk ketaatan atau kedisiplinan yang berhubungan dengan diet yang sedang menjalankan diet bagi penderita diabetes mellitus. Kepatuhan terhadap diet diabetes bisa dipengaruhi oleh dukungan keluarga karna dukungan keluarga sangat penting bagi penderita diabetes dan keluarga yang baik juga ialah keluarga yang bisa memberi motivasi, dukungan penuh, dan memberikan kepedulian bagi penderita, maka dari itu penderita akan lebih bersemangat dan lebih termotivasi untuk sembuh dari penyakit yang dideritanya. Jika penderita diabetes mellitus lebih termotivasi maka penderita DM juga akan lebih patuh terhadap pelaksanaan diet DM (Choirunnisa, 2018).

d. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kepatuhan Diet

Hubungan mekanisme koping dengan kepatuhan diet dikatakan bermakna bila nilai *p value* lebih kecil dari 0,05. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4 Hubungan Mekanisme Koping dengan Kepatuhan Diet di Puskesmas Trumon

Mekanisme Koping	Kepatuhan Diet				Jumlah	<i>p-Value</i>
	Patuh		Tidak Patuh			
	f	%	f	%		
Adaptif	59	75,6	5	6,4	64	0,000
Maladaptif	4	5,2	10	12,8	14	
Total	63		15		78	

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 64 responden yang memiliki mekanisme koping adaptif, sebanyak 59 orang (75,6%) diantaranya patuh menjalani diet, dan 5 orang (6,4%) tidak patuh. Dari 14 responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif, 10 orang (12,8%) diantaranya tidak patuh menjalani diet dan 4 orang (5,2%) patuh. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Artinya ada hubungan mekanisme koping dengan kepatuhan diet di Puskesmas Trumon.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2023) bahwa terdapat adanya hubungan mekanisme koping dengan kepatuhan diet Diabetes Mellitus dengan nilai tingkat yang signifikan yaitu nilai p -value = 0,000 yang dimana nilai p -value $<0,05$.

Mekanisme koping merupakan suatu respon ketika seseorang mendapatkan stressor. Koping yang sehat sangat diperlukan klien DM untuk menjaga status kesehatan penderita DM. Sumber stres yang dialami oleh penderita DM terjadi akibat berbagai perubahan fisik yang mengharuskan kepatuhan terhadap treatment seperti diet atau pengontrolan makan, konsumsi obat, olahraga, kontrol gula darah yang harus dijalani penderita DM sepanjang hidupnya juga berkaitan dengan terjadinya. Mekanisme koping yang adaptif dapat mempengaruhi kepatuhan diet pada penderita DM. Koping yang sehat seperti peningkatan koping, latihan kontrol impuls, dan dukungan pengambilan keputusan sangat diperlukan oleh penderita DM agar status kesehatannya dalam kondisi yang baik

Namun, perlu diingat bahwa tingkat kepatuhan pada diabetes mellitus dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya seperti pendidikan, ekonomi, dukungan keluarga, dan akses terhadap perawatan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mungkin diperlukan untuk memahami secara menyeluruh faktor faktor yang mempengaruhi kepatuhan penderita diabetes dan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam meningkatkan manajemen penyakit ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa mayoritas responden memiliki mekanisme koping yang adaptif, yaitu sebanyak 64 orang (82,1%), dan sebagian besar responden patuh terhadap diet DM yaitu sebanyak 80,8%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan kepatuhan diet dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Bukhari, Zaman, B., Hernita, Ridha, M.A., (2024). Pengaruh Kemampuan Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Fauziah Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1). 324-334
- Bustanul Arifin, Probandari, A., Purba, A. K. R., Perwitasari, D. A., Schuiling Veninga, C. C. M., Atthobari, J., Krabbe, P. F. M., & Postma, M. J. (2020). "Diabetes is a gift from god" a qualitative study coping with diabetes distress by Indonesian outpatients. *Qual Life Res*, 29(1), 109–125
- Fadli & Uly, N. (2023) *Perilaku Perawatan Diri Dan Diabetes Selfmanagement Education (Dsme) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Surabaya. Pustaka Aksara
- Febrinasari, dkk (2020) *Buku Saku Diabetes Mellitus Untuk Awam*. Surakarta. UNS Press.
- Gayatri, dkk (2019) *Diabetes Mellitus dalam Era 4.0*. Malang. Wineka Media

- Hamu, dkk (2022) Ilmu Keperawatan Jiwa. Bandung. Media Sains Indonesia
- Herman, A (2022) Pendidikan Kesehatan: Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus berbasis Video. Pekalongan. NEM
- Kemendes RI. (2020). Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Di unduh dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/> , pada tanggal 23 Oktober 2024
- Lande'eo, I.O (2023) Skripsi. Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Meko Kabupaten Poso Sulawesi Tengah. Universitas Hasanuddin. Di unduh dari <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/29131> pada tanggal 28 Oktober 2024
- Langi, dkk (2021) Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Hiperglikemia dalam Kehamilan. PB Perkeni
- Mita, D.T (2021) Skripsi. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita DM di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung. Di unduh dari <https://repository.unissula.ac.id/26547> pada tanggal 28 Oktober 2024.
- Patimah, dkk (2020) Menggagas Konsep Edukasi Manajemen Diabetes Melitus. Kuningan. Goresan Pena
- Ramdany, E.S., (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Koping Individu Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus tipe II Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Palabuhanratu Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 10(2). 99-108
- Rias, Y.A, dkk (2020) Psikososial & Budaya dalam Keperawatan. Bandung. Media Sains Indonesia
- Risal, M. dkk (2020) Ilmu Keperawatan Jiwa . Bandung. Media Sains Indonesia
- Sari, D.J.E, Widiharti & Afida, N.K (2023) Mekanisme Koping Dan Tingkat Kepatuhan Pada Penderita Penyakit Diabetes Mellitus. *Indonesian Journal Of Professional Nursing* 4(1), 2023, 66-70. Di unduh dari <https://journal.umg.ac.id/index.php/ijpn/article/view/6201> pada tanggal 28 Oktober 2024
- Soelistijo, dkk (2021) Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. PB Perkeni
- Trisnadewi, dkk (2022) Buku Pedoman Manajemen Diabetes Untuk Pasien dan keluarga. Denpasar. Baswara Press