

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penerapan Pola Hidup Sehat sebagai Strategi Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2

The Relationship Between Family Support and Healthy Lifestyle Implementation as a Prevention Strategy for Type 2 Diabetes Mellitus

Ichlas Tribakti^{1*}, Azwar Azwar²

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Ummi Bogor

² Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Email Korespondensi: ichlastribakti85@gmail.com

Abstrak - Pada tahun 2020, Indonesia mencatatkan lonjakan jumlah penderita diabetes, mencapai 18 juta orang, yang menyebabkan prevalensi diabetes melitus meningkat menjadi 6,2% dibandingkan tahun 2019. Dalam menangani masalah ini, peran dukungan dan kerjasama keluarga sangat krusial. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan keluarga dan penerapan pola hidup sehat dalam upaya pencegahan serta pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan metode tinjauan pustaka, dimana artikel-artikel relevan dicari melalui Google Scholar dan pencarian manual. Semua artikel yang digunakan merupakan penelitian asli yang membahas hubungan antara dukungan keluarga dan penerapan pola hidup sehat pada pasien diabetes melitus tipe 2. Hasil: Tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan signifikan dengan penerapan pola hidup sehat, yang merupakan bagian dari strategi pencegahan diabetes melitus tipe 2. Simpulan: Dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga sangat berperan dalam penerapan pola hidup sehat, karena dapat memberikan motivasi kepada penderita serta mengurangi perasaan kesendirian. Selain itu, keluarga juga dapat terus memantau kondisi pasien diabetes melitus tipe 2.

Kata kunci: Diabetes melitus tipe 2, dukungan keluarga, pencegahan, pola hidup sehat, kepatuhan diet

Abstract - Introduction: In 2020, Indonesia recorded an increase in the number of people with diabetes, reaching 18 million, which raised the prevalence of diabetes mellitus to 6.2% compared with 2019. Family support and cooperation play an important role in addressing this problem. Objective: This study aimed to identify the relationship between family support and the implementation of a healthy lifestyle as an effort to prevent and manage type 2 diabetes mellitus. Methods: This study used a literature review approach. Relevant articles were searched through Google Scholar and manual searches. The articles included original studies discussing the relationship between family support and healthy lifestyle implementation among patients with type 2 diabetes mellitus. Results: The literature review identified eight articles indicating a significant relationship between family support and healthy lifestyle implementation as a strategy for preventing type 2 diabetes mellitus, including a significant relationship between family support and dietary adherence. Conclusion: Family support plays a crucial role in implementing a healthy lifestyle by providing motivation, reducing feelings of loneliness, and helping families monitor the condition of patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus, family support, prevention, healthy lifestyle, dietary adherence

1. PENDAHULUAN

Prevalensi diabetes tipe 2 di seluruh dunia mengalami peningkatan signifikan dalam lima tahun terakhir. Berdasarkan data dari International Diabetes Federation (IDF), jumlah penderita diabetes global pada tahun 2017 tercatat sebanyak 422 juta, dan angka tersebut meningkat menjadi 463 juta pada tahun 2021, dengan prevalensi global mencapai 9,3%. Lebih mengkhawatirkan lagi, lebih dari separuh penderita, sekitar 50,1%, tidak terdiagnosis. Hal ini menunjukkan bahwa diabetes tetap menjadi ancaman yang tersembunyi dan terus menjadi perhatian global. Diperkirakan jumlah penderita diabetes akan terus meningkat

hingga 45% pada tahun 2045, dengan total penderita mencapai 629 juta orang. Selain itu, sekitar 75% penderita diabetes pada tahun 2020 berada dalam rentang usia 20 hingga 64 tahun (N. I. N. N. I. Putri & Puspitasari, 2024).

Di Indonesia, pada tahun 2020, jumlah kasus diabetes meningkat menjadi 18 juta orang, yang menyebabkan prevalensi diabetes melonjak menjadi 6,2%, dibandingkan dengan 11 juta penderita pada tahun 2019. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi diabetes melitus di Indonesia sebesar 1,5%, dengan prevalensi diabetes di kalangan individu berusia 15 tahun ke atas, berdasarkan diagnosis dokter, mencapai 2%. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan bila dibandingkan dengan hasil survei prevalensi diabetes melitus pada populasi usia 15 tahun ke atas dalam Riskesdas 2018 (Setiawaty et al., 2022).

International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar 537 juta orang dewasa (berusia 20-79 tahun) di seluruh dunia hidup dengan diabetes. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 (sekitar 1 dari 9 orang dewasa), dan 784 juta pada tahun 2045 (sekitar 1 dari 8 orang dewasa). Diabetes melitus menyebabkan sekitar 6,7 juta kematian pada tahun 2021. Diperkirakan 44% dari penderita diabetes dewasa (sekitar 240 juta orang) tidak terdiagnosis. Selain itu, 541 juta orang dewasa di dunia, atau 1 dari 10, mengalami gangguan toleransi glukosa, yang meningkatkan risiko mereka terkena diabetes tipe 2 (Sutomo, 2023).

Diabetes melitus adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan pada hormon insulin, yang berfungsi menjaga homeostasis tubuh dengan menurunkan kadar gula darah. Penyakit ini sangat terkait dengan gaya hidup, sehingga aktivitas sehari-hari seperti makan, tidur, dan bekerja harus dilakukan dengan keseimbangan yang tepat. Pengaturan jumlah, jenis makanan, dan aktivitas fisik sangat penting dan tidak bisa diabaikan. Penderita diabetes melitus perlu mengatur pola makan mereka dengan memperhatikan jumlah kalori, jenis makanan, dan keteraturan jadwal makan. Secara umum, diabetes melitus terbagi menjadi dua tipe: tipe 1 dan tipe 2, di mana diabetes tipe 2 lebih dominan di seluruh dunia. Penyakit ini sering disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat (Astutisari et al., 2022).

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memainkan peran penting dalam upaya mencapai kesehatan masyarakat secara optimal. Kesehatan keluarga mempengaruhi kesehatan seluruh anggota keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, tercapainya kesehatan keluarga akan berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat, dan kesehatan keluarga menjadi kunci utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Hal ini harus menjadi perhatian utama bagi praktisi kesehatan (Mursid et al., 2023).

Perawat sebagai bagian dari tenaga kesehatan memiliki peran yang sangat besar dalam sistem pelayanan kesehatan. Seiring berjalannya waktu, jumlah dan kualitas perawat semakin meningkat, dan salah satu bidang dalam praktik keperawatan adalah keperawatan keluarga. Keperawatan keluarga tidak hanya berfokus pada anggota keluarga yang sedang sakit, tetapi juga pada anggota keluarga yang sehat, sehingga memerlukan keterampilan praktik yang lebih kompleks. Oleh karena itu, setiap praktisi keperawatan, baik yang bekerja

di layanan kesehatan maupun yang terlibat dalam pendidikan tinggi keperawatan, harus membangun kerjasama untuk mencapai dan melaksanakan praktik keperawatan keluarga yang optimal (Mursid et al., 2023).

Dukungan keluarga merujuk pada penerimaan keluarga terhadap anggotanya, yang tercermin dalam sikap dan tindakan. Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tak terpisahkan dari lingkungan keluarga, dan mereka menganggap keluarga sebagai orang terdekat yang saling memberikan dukungan.

2. DATA DAN METODOLOGI

Tulisan ini adalah sebuah tinjauan pustaka yang berasal dari artikel-artikel penelitian. Tinjauan ini mengadopsi metode penerapan pola hidup sehat, yang dimulai dengan pertanyaan penelitian mengenai "hubungan antara dukungan keluarga dan penerapan pola hidup sehat sebagai strategi pencegahan diabetes melitus tipe 2." Artikel-artikel penelitian yang digunakan dikumpulkan dari berbagai sumber yang relevan. Proses pengumpulan artikel dilakukan dengan melakukan pencarian melalui database Google-web, Google-scholar, ResearchGate, serta jurnal-jurnal Keperawatan/Kesehatan dengan kata kunci atau frasa yang fokus pada diabetes melitus tipe 2, dukungan keluarga, dan pola hidup sehat. Kriteria artikel yang digunakan adalah yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, yakni antara 2020 hingga 2025, memiliki judul dan isi yang relevan dengan tujuan penelitian, menyediakan akses penuh (full text), serta memiliki keterkaitan dengan bidang keperawatan.

3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tinjauan pustaka, ulasan ini mengidentifikasi 8 artikel yang membahas bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan signifikan dengan penerapan pola hidup sehat sebagai strategi pencegahan diabetes melitus tipe 2. Ditemukan pula hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2.

4. PEMBAHASAN

Diabetes merupakan penyakit jangka panjang yang tidak dapat disembuhkan secara permanen, sehingga memerlukan waktu yang sangat lama dalam proses pengobatannya. Kondisi ini sering menyebabkan kejenuhan pada pasien dan ketidakpatuhan terhadap pengobatan. Pengelolaan dan pencegahan yang kurang tepat dapat mengarah pada komplikasi yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup penderita (N. F. B. Putri & Kurniawati, 2024).

Diabetes melitus adalah penyakit yang akan terus ada seumur hidup, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita. Kualitas hidup mengacu pada persepsi individu mengenai posisinya dalam konteks budaya dan sistem nilai di lingkungan tempat tinggalnya, serta hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan fokus hidup. Menghidupi diabetes melitus dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup, baik dengan adanya komplikasi maupun tanpa komplikasi. Kualitas hidup pada penderita diabetes melitus dapat dipahami sebagai perasaan penderita tentang kehidupannya secara keseluruhan dan kehidupan sosialnya (Zanzibar & Akbar, 2023).

Penanganan diabetes melitus mencakup beberapa aspek penting, yaitu pendidikan,

perencanaan makan, perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari. Penerapan pola hidup sehat yang berfokus pada aspek-aspek tersebut secara tidak langsung juga dapat berfungsi sebagai langkah pencegahan diabetes bagi masyarakat umum. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa intervensi pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan, aktivitas fisik, pola makan, efikasi diri, dan literasi kesehatan. Pendidikan manajemen mandiri diabetes (DSME) memiliki peran penting dalam memberdayakan penderita diabetes untuk terlibat aktif dan mempertahankan perubahan gaya hidup, yang terbukti meningkatkan hasil kesehatan. Individu yang mendapatkan dukungan akan lebih mudah menghadapi tantangan dan meningkatkan interaksi positif dalam mengelola diabetes. Hal ini dapat menghasilkan dampak positif pada hubungan antara penderita diabetes dan anggota keluarga dalam cara mereka mengelola kondisi tersebut. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan dukungan sosial dari keluarga (N. I. N. N. I. Putri & Puspitasari, 2024).

Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus dengan membantu mengatur proses psikologis dan mendukung perubahan perilaku. Keluarga menjadi sumber utama dukungan bagi pasien diabetes melitus. Jenis-jenis dukungan keluarga meliputi dukungan instrumental, informasional, penilaian, dan emosional. Dukungan keluarga yang tinggi dalam aspek dukungan informasional terlihat ketika keluarga selalu mengingatkan pasien untuk memeriksa kadar gula darah jika pasien melewatkannya. Sebaliknya, dukungan informasional yang rendah terjadi ketika keluarga hanya memastikan pasien makan tepat waktu sesuai jadwal yang disarankan oleh dokter atau petugas kesehatan. Dukungan keluarga yang tinggi dalam dukungan penilaian tercermin dari pasien yang selalu mengikuti anjuran dokter dan petugas kesehatan mengenai pola makan. Dukungan penilaian yang rendah terjadi ketika aturan makan atau diet yang dianjurkan terasa memberatkan bagi pasien dan keluarga kurang peduli dengan hal tersebut. Dukungan keluarga yang tinggi dalam aspek emosional terlihat ketika keluarga menerima dengan sepenuh hati bahwa pasien menderita diabetes (Oktavera et al., 2021).

Kepatuhan terhadap diet pada penderita diabetes melitus dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup tingkat pendidikan, pengetahuan, keyakinan, dan karakter pribadi, sementara faktor eksternal melibatkan interaksi antara pasien dan profesional kesehatan, kondisi lingkungan, serta dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus. Ketika anggota keluarga menghadapi masalah kesehatan, peran mereka menjadi sangat penting dalam perawatan pasien. Oleh karena itu, dukungan keluarga sangat krusial bagi penderita diabetes melitus dalam menjaga konsistensi diet. Setelah mengikuti program yang berorientasi pada dukungan keluarga, laporan menunjukkan peningkatan efikasi diri dalam kegiatan perawatan diri, termasuk kepatuhan terhadap terapi nutrisi medis, serta penerapan kebiasaan makan yang lebih sehat, seperti memilih metode memasak rendah lemak (misalnya memanggang) dan menghindari makanan tinggi lemak dan gula. Ini juga berdampak positif pada kepatuhan pasien dalam mengontrol kadar gula darah, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Dukungan keluarga bagi penderita diabetes melitus memberikan manfaat besar dalam manajemen penyakit dan proses penyesuaian (Zanzibar & Akbar, 2023).

Mengurangi konsumsi lemak dan meningkatkan asupan sayuran serta buah-buahan dapat

berkontribusi pada pengelolaan diabetes tipe 2. Penurunan kadar HbA1c juga terlihat lebih signifikan pada pasien diabetes tipe 2 yang menerima dukungan keluarga dalam terapi nutrisi medis, yang meliputi berbagi sesi edukasi tentang nutrisi, berpartisipasi dalam komunikasi antara pasien dan keluarga mengenai terapi, serta mendapatkan bantuan dalam menyiapkan makanan dan berbelanja (N. I. N. N. I. Putri & Puspitasari, 2024).

Dukungan keluarga memberikan manfaat positif dalam mematuhi diet pada penderita diabetes mellitus, seperti kemampuan untuk mengikuti saran dari tenaga kesehatan, memberikan pengingat, dan motivasi kepada anggota keluarga yang sedang menjalani diet. Dukungan ini mendorong penderita untuk tetap patuh pada diet mereka dan memiliki dorongan untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidup mereka. Kepatuhan diet cenderung lebih tinggi pada responden yang menerima dukungan kuat dari keluarga, karena motivasi yang diberikan membuat pasien merasa dihargai, diperhatikan, dan memiliki kepercayaan diri untuk sembuh. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat mengurangi motivasi pasien untuk sembuh dan meningkatkan kesehatannya (N. I. N. N. I. Putri & Puspitasari, 2024).

Peran keluarga sangat penting, terutama sebagai pemberi penyuluhan bagi anggota keluarga yang mengidap diabetes melitus tipe 2. Keterlibatan keluarga dalam memotivasi dan mendukung perawatan pasien sangat dianjurkan oleh tenaga kesehatan. Kepatuhan terhadap pengobatan, termasuk kepatuhan dalam meminum obat, adalah faktor penting dalam kesuksesan pengobatan diabetes mellitus. Faktor yang memengaruhi kepatuhan termasuk pemahaman pasien terhadap instruksi, tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, serta dukungan dari tenaga profesional. Salah satu cara untuk meningkatkan kepatuhan adalah dengan memberikan informasi yang jelas mengenai penyakit dan pengobatannya (Henny Kaseger et al., 2023).

Keluarga, sebagai unit terdekat pasien, memiliki peran utama dalam menentukan jenis perawatan yang diperlukan di rumah. Keterlibatan keluarga sejak pasien dirawat di rumah sakit sangat penting untuk kesembuhan penyakit. Kurangnya dukungan keluarga dapat menghambat kepatuhan pasien terhadap pengobatan diabetes tipe 2. Gejala depresi dapat memperburuk ketidakpatuhan pengobatan, yang lebih banyak dipengaruhi oleh kurangnya dukungan keluarga dan sosial. Sebaliknya, dukungan dari keluarga dan sosial dapat membantu pasien dalam mengelola diabetes, meningkatkan kepercayaan mereka terhadap efektivitas pengobatan, dan mengurangi hambatan untuk pengobatan yang efektif (Putri & Puspitasari, 2024).

Dukungan keluarga juga berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap latihan fisik. Kehadiran dukungan keluarga menjadi pendorong untuk pasien dalam melakukan latihan fisik secara rutin, yang berperan dalam pencegahan penyakit dan membantu proses pengobatan. Ketika dukungan keluarga minim, kepatuhan terhadap latihan fisik akan menurun, namun dukungan keluarga yang kuat dapat meningkatkan kepatuhan dan mengurangi risiko komplikasi (Putri & Puspitasari, 2024).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memegang peranan krusial dalam pencegahan diabetes mellitus tipe 2. Berbagai studi menunjukkan bahwa

adanya dukungan dari keluarga memberikan dampak positif terhadap kepatuhan pasien dalam menjalani perawatan, termasuk dalam mengatur pola makan, rutin berolahraga, serta memantau kadar gula darah. Dukungan ini tidak hanya berupa motivasi dan dukungan emosional, tetapi juga memberikan bantuan praktis untuk membantu pasien menjalani gaya hidup sehat. Selain itu, dukungan keluarga berperan dalam pencegahan diabetes tipe 2 dengan menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi seluruh anggota keluarga.

PUSTAKA

- Astutisari, I. D. A. E. C., Yuliati Darmini, A. A., & Wulandari, I. A. P. (2022). The Relationship Between Diet and Physical Activity with Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Kaseger, H., Akbar, H., & Ningsih, S. R. (2023). The Relationship Between Family Support and Medication Adherence in Diabetes Mellitus Patients in the Tungoi Puskesmas Area. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 348–352. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.3023>
- Mursid, A., Erviana, I., Irwan, M., Indrawati, & Evidamayanti. (2023). Family Nursing Practice Needs: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3), 89–94.
- Oktavera, A., Putri, L. M., & Dewi, R. (2021). The Relationship Between Family Support and Diet Adherence in Type II Diabetes Mellitus Patients. *REAL in Nursing Journal*, 4(1), 6. <https://doi.org/10.32883/rnj.v4i1.1126>
- Putri, N. F. B., & Kurniawati, T. (2024). The Relationship Between Family Support and Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients: A Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 4, 9652–9660. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.675>
- Putri, N. I. N. N. I., & Puspitasari, N. (2024). Literature Review: The Relationship Between Family Support and Healthy Lifestyle Implementation as a Prevention Strategy for Type 2 Diabetes Mellitus in Indonesia. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 4529–4540.
- Setiawaty, S., Dianti, A. R. D., & Noviyanti, S. R. (2022). Risk Analysis and Preventive Behavior of Type 2 Diabetes in the Productive Age Group in DKI Jakarta in 2021. *Journal of Public Health Education*, 1(02), 82–90. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i02.49>
- Sutomo, N. H. P. (2023). The Effect of Consuming Belimbing Wuluh Tea on Blood Sugar Level Changes in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 27(3), 146–148. [https://doi.org/10.1016/s1138-3593\(01\)73932-9](https://doi.org/10.1016/s1138-3593(01)73932-9)
- Zanzibar, & Akbar, M. A. (2023). The Relationship Between Family Support and the Quality of Life of Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 107–113. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.227>