

HUBUNGAN TINGKAT KEBAHAGIAAN DENGAN KETAATAN PENERAPAN EMPAT PILAR PENGELOLAAN DIABETES MELITUS DI POLIKLINIK PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT RODLIYAH ACHID PEMALANG

Mutiara Anisa Citra Devi¹, Sukesih², Sri Karyati³

mutiaraanisa833@gmail.com¹

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat secara global maupun nasional, serta menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Pengelolaan DM memerlukan pendekatan komprehensif melalui empat pilar utama, yaitu edukasi, terapi gizi medis, aktivitas fisik, dan intervensi farmakologis. Keberhasilan penerapan keempat pilar tersebut sangat bergantung pada tingkat kepatuhan pasien. Namun, kepatuhan pasien DM masih menjadi tantangan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting namun masih kurang mendapat perhatian adalah tingkat kebahagiaan (subjective well-being). Individu dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung memiliki motivasi lebih baik dalam menjalankan pengobatan dan pola hidup sehat, sehingga berdampak positif terhadap kontrol glikemik. Sebaliknya, kondisi psikologis negatif seperti stres dan kecemasan dapat menurunkan kepatuhan pasien. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat kebahagiaan dengan ketaatan dalam penerapan empat pilar pengelolaan diabetes melitus pada pasien DM di Rumah Sakit Rodliyah Achid Pemalang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya aspek psikologis dalam manajemen DM serta menjadi dasar dalam pengembangan strategi pelayanan kesehatan yang lebih holistik, berpusat pada pasien, dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kebahagiaan, Kepatuhan Pasien, Empat Pilar Pengelolaan Diabetes, Faktor Psikologis, Subjective Well-Being.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang terus mengalami peningkatan prevalensi secara global, termasuk di Indonesia. Menurut data International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2021 terdapat lebih dari 537 juta orang dewasa di dunia yang hidup dengan diabetes, dan angka ini diprediksi akan terus meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030. Di Indonesia sendiri, prevalensi diabetes terus meningkat dan menjadi salah satu penyebab kematian utama. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia mencapai 10,9%, meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, dan diperkirakan terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat.

Pengelolaan diabetes melitus tidak hanya terbatas pada pemberian terapi medis, tetapi memerlukan pendekatan menyeluruh dan berkesinambungan. Dalam konteks ini, dikenal konsep empat pilar pengelolaan diabetes, yaitu: (1) edukasi, (2) terapi gizi medis, (3) aktivitas fisik, dan (4) intervensi farmakologis. Keempat pilar ini harus dijalankan secara konsisten dan berkelanjutan agar tercapai kontrol glukosa darah yang optimal serta mencegah komplikasi jangka panjang. Namun, implementasi dari keempat pilar ini sangat bergantung pada tingkat kepatuhan pasien.

Kepatuhan pasien terhadap pengelolaan DM seringkali menjadi tantangan tersendiri. Banyak faktor yang memengaruhi tingkat ketaatan pasien, mulai dari faktor sosio-demografis, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, hingga faktor psikologis seperti tingkat stres, kecemasan, dan kebahagiaan individu. Penelitian oleh Ariyani dan Indrawati (2020)

menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku kesehatan pasien DM, di mana tingkat stres yang tinggi berkorelasi negatif dengan kepatuhan terhadap pengobatan.

Kebahagiaan sebagai salah satu aspek psikologis memainkan peranan penting dalam manajemen penyakit kronis. Individu yang merasa bahagia cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk menjaga kesehatannya, termasuk dalam menjalankan rekomendasi medis. Penelitian oleh Putri et al. (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kebahagiaan dan kepatuhan pasien diabetes dalam menjalankan diet dan terapi fisik. Demikian juga, studi oleh Yuliana dan Sari (2021) di Yogyakarta menyatakan bahwa pasien DM yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi menunjukkan kepatuhan yang lebih baik dalam melakukan kontrol gula darah secara rutin, mengikuti pengobatan, dan menjalani pola hidup sehat.

Selaras dengan itu, penelitian oleh Setiawan et al. (2019) menunjukkan bahwa kebahagiaan berkontribusi terhadap penurunan tingkat HbA1c pasien DM, yang berarti pengaruh positif terhadap kontrol glikemik jangka panjang. Hal ini dapat dijelaskan karena individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang baik cenderung memiliki manajemen stres yang lebih baik, pola tidur yang sehat, serta motivasi yang lebih kuat untuk berpartisipasi aktif dalam pengelolaan penyakitnya.

Secara teoritis, ketaatan pasien dalam pengelolaan penyakit kronis dipengaruhi oleh berbagai determinan. Menurut teori Health Belief Model dan Green's Theory, faktor-faktor tersebut meliputi faktor demografi (usia, jenis kelamin), faktor sosial-ekonomi (biaya, akses), tingkat pendidikan, dan dukungan keluarga. Banyak penelitian terdahulu telah berfokus pada hambatan eksternal seperti biaya pengobatan atau kurangnya pengetahuan.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa meskipun pasien memiliki akses obat gratis dan pengetahuan yang cukup, ketidakpatuhan masih sering terjadi. Hal ini mengindikasikan adanya faktor internal (psikologis) yang belum banyak dieksplorasi, salah satunya adalah tingkat kebahagiaan (subjective well-being). Kebahagiaan bukan sekadar perasaan senang, melainkan fondasi dari motivasi intrinsik. Pasien yang tidak bahagia atau mengalami distress psikologis cenderung apatis terhadap kesehatannya sendiri, sedangkan kebahagiaan diduga menjadi energi pendorong (booster) bagi pasien untuk konsisten menjalani diet ketat dan olahraga yang melelahkan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada aspek kebahagiaan sebagai variabel kunci yang sering terabaikan dibanding faktor logistik lainnya.

Rumah Sakit Rodliyah Achid Pematang sebagai salah satu fasilitas layanan kesehatan di Kabupaten Pematang memiliki jumlah pasien DM yang cukup signifikan. Berdasarkan data rekam medis tahun 2024, terdapat peningkatan jumlah kunjungan pasien DM rawat jalan. Fenomena ini menunjukkan perlunya evaluasi mendalam terhadap berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan pengelolaan DM, termasuk aspek psikologis seperti kebahagiaan pasien.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat kebahagiaan dengan ketaatan dalam penerapan empat pilar pengelolaan diabetes melitus pada pasien DM di Rumah Sakit Rodliyah Achid Pematang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan yang berguna bagi praktisi kesehatan dalam menyusun strategi manajemen diabetes yang lebih holistik dan berpusat pada pasien.

METODOLOGI

penelitian yang digunakan adalah Teknik korelasi dengan menggunakan desain pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi hubungan variabel

bebas dan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan Tingkat Kebahagiaan dengan Ketaatan Penerapan Empat Pilar Pengelolaan Diabetes Melitus

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebahagiaan dengan ketaatan penerapan empat pilar pengelolaan Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Rodliyah Achid Pematang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,548 dengan p -value = 0,000 ($\leq 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kebahagiaan pasien, maka semakin tinggi pula tingkat ketaatan pasien dalam menerapkan empat pilar pengelolaan Diabetes Melitus. Secara rasional, kondisi kebahagiaan mencerminkan kesejahteraan psikologis pasien yang baik, sehingga pasien memiliki motivasi, sikap positif, dan kemampuan coping yang lebih adaptif dalam menghadapi penyakit kronis. Pasien dengan tingkat kebahagiaan yang baik cenderung mampu menerima kondisi penyakitnya, memiliki harapan terhadap kesehatan, serta menunjukkan tanggung jawab yang lebih tinggi terhadap perawatan diri. Sebaliknya, pasien dengan tingkat kebahagiaan rendah lebih berisiko mengalami kelelahan psikologis, kejenuhan, dan kurang motivasi, sehingga berdampak pada rendahnya ketaatan dalam menjalankan pengelolaan Diabetes Melitus.

2. Hubungan Tingkat Kebahagiaan dengan Pilar Edukasi Diabetes Melitus

Berdasarkan hasil analisis deskriptif per dimensi, pilar edukasi memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu mean 12,5 dengan persentase 78,1% dan termasuk dalam kategori baik. Tingginya ketaatan pada pilar edukasi menunjukkan bahwa sebagian besar pasien telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai Diabetes Melitus dan cara pengelolannya.

Secara rasional, hubungan antara tingkat kebahagiaan dan ketaatan terhadap edukasi dapat dijelaskan melalui kondisi psikologis pasien yang lebih stabil. Pasien yang merasa bahagia cenderung lebih terbuka terhadap informasi, memiliki minat belajar yang lebih tinggi, serta mampu memproses dan menerima edukasi kesehatan dengan baik.

Selain itu, edukasi merupakan pilar yang paling sering diberikan oleh tenaga kesehatan selama kunjungan kontrol, sehingga pasien yang memiliki kebahagiaan lebih tinggi akan lebih mudah memanfaatkan informasi tersebut sebagai dasar dalam mengambil keputusan kesehatan. Hal ini memperkuat peran kebahagiaan sebagai faktor pendukung dalam peningkatan pemahaman dan kepatuhan pasien terhadap edukasi Diabetes Melitus.

3. Hubungan Tingkat Kebahagiaan dengan Pilar Diet Makanan

Pilar diet makanan memiliki nilai rata-rata 11,6 dengan persentase 72,5%, yang termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien telah berupaya menjalankan diet Diabetes Melitus, namun belum sepenuhnya optimal.

Secara rasional, kepatuhan diet sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional pasien. Pasien dengan tingkat kebahagiaan yang lebih baik cenderung memiliki pengendalian diri yang lebih baik dalam mengatur pola makan, termasuk dalam membatasi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Kondisi psikologis yang positif membantu pasien untuk tidak menjadikan makanan sebagai pelampiasan stres atau emosi negatif.

Sebaliknya, pasien dengan tingkat kebahagiaan yang rendah lebih rentan mengalami stres dan kejenuhan, sehingga berpotensi melakukan pelanggaran diet. Oleh karena itu, kebahagiaan menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan pasien dalam

menjalankan diet sebagai bagian dari pengelolaan Diabetes Melitus.

4. Hubungan Tingkat Kebahagiaan dengan Pilar Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pilar aktivitas fisik memiliki nilai rata-rata 10,4 dengan persentase 65,0%, yang berada dalam kategori cukup. Aktivitas fisik merupakan pilar yang masih memerlukan peningkatan kepatuhan.

Hubungan antara tingkat kebahagiaan dan aktivitas fisik dapat dijelaskan secara rasional melalui aspek motivasi dan energi psikologis. Pasien dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi cenderung memiliki semangat, rasa percaya diri, dan persepsi positif terhadap tubuhnya, sehingga lebih terdorong untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Sebaliknya, pasien dengan kebahagiaan rendah sering kali merasa cepat lelah, kurang bersemangat, dan memiliki motivasi yang rendah untuk beraktivitas. Kondisi ini menyebabkan aktivitas fisik tidak dilakukan secara optimal, meskipun pasien telah memahami manfaatnya dalam pengelolaan Diabetes Melitus.

5. Hubungan Tingkat Kebahagiaan dengan Pilar Farmakologi (Kepatuhan Minum Obat)

Pilar farmakologi atau kepatuhan minum obat merupakan pilar dengan nilai terendah, yaitu mean 9,8 dengan persentase 61,3%, dan termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat masih belum optimal.

Secara rasional, kepatuhan minum obat sangat dipengaruhi oleh sikap dan persepsi pasien terhadap pengobatan jangka panjang. Pasien dengan tingkat kebahagiaan yang lebih baik cenderung memiliki harapan terhadap perbaikan kesehatan dan percaya bahwa pengobatan yang dijalani memberikan manfaat.

Sebaliknya, pasien dengan tingkat kebahagiaan rendah lebih mudah merasa bosan, jenuh, atau tidak konsisten dalam menjalani terapi farmakologi. Kondisi psikologis yang kurang baik dapat menurunkan motivasi pasien untuk patuh terhadap aturan minum obat, meskipun pasien telah mengetahui pentingnya terapi tersebut.

6. Hubungan Tingkat Kebahagiaan terhadap Ketaatan Empat Pilar

Hasil analisis dimensi kebahagiaan menunjukkan bahwa kepuasan hidup merupakan dimensi tertinggi dengan persentase 80,6% dan termasuk dalam kategori baik. Tingginya kepuasan hidup ini berkontribusi terhadap penerimaan pasien terhadap kondisi penyakitnya serta meningkatkan komitmen dalam menjalankan pengelolaan Diabetes Melitus secara berkelanjutan.

Dimensi lain seperti afek positif (73,8%), kesehatan mental (68,1%), dan hubungan sosial (62,5%) berada pada kategori cukup. Dimensi-dimensi tersebut tetap memiliki peran penting dalam mendukung kepatuhan pasien, terutama dalam memberikan dukungan emosional, motivasi, dan rasa tidak sendiri dalam menjalani penyakit kronis.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan faktor psikologis yang berperan sebagai penguat perilaku kesehatan pasien. Semakin baik kondisi kebahagiaan pasien, semakin besar kemampuannya untuk menjalankan keempat pilar pengelolaan Diabetes Melitus secara konsisten.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kebahagiaan dengan ketaatan penerapan empat pilar pengelolaan Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Rodliyah Achid Pemalang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berada pada kelompok usia 41–60 tahun (56%), berjenis kelamin perempuan (58%), dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (50%).
2. Tingkat kebahagiaan pasien Diabetes Melitus memiliki nilai rata-rata 45,60, yang termasuk dalam kategori cukup baik, dengan dimensi kepuasan hidup sebagai aspek kebahagiaan yang paling dominan.
3. Tingkat ketaatan penerapan empat pilar pengelolaan Diabetes Melitus memiliki nilai rata-rata 44,30, yang berada pada kategori cukup, dengan pilar edukasi sebagai pilar dengan tingkat ketaatan tertinggi dan farmakologi (kepatuhan minum obat) sebagai pilar dengan tingkat ketaatan terendah.
4. Terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan berkekuatan sedang antara tingkat kebahagiaan dengan ketaatan penerapan empat pilar pengelolaan Diabetes Melitus, dengan nilai $r = 0,548$ dan $p\text{-value} = 0,000 (\leq 0,05)$.

Saran

1. Bagi Rumah Sakit: Menambahkan aspek dukungan psikologis dalam setiap sesi edukasi diabetes. Perawat dapat menggunakan teknik komunikasi terapeutik yang membangkitkan optimisme pasien.
2. Bagi Pasien: Menyadari bahwa menjaga kesehatan mental dan kebahagiaan adalah bagian dari terapi diabetes, sama pentingnya dengan menjaga pola makan.
3. Bagi Peneliti: Disarankan meneliti faktor eksternal (seperti dukungan keluarga) yang berkontribusi terhadap kebahagiaan pasien DM.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Silvina Marbun. (2022). *Edukasi dan manajemen diabetes mellitus: Panduan praktik klinis*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Black, J., & Hawks, J. (2014). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes* (9th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Chairani, D. (2018). Latihan fisik dan pengelolaan diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 45–52.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2010). Happy people live longer: Subjective well-being and health. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Duri, R., et al. (2024). Kepatuhan pelaksanaan empat pilar diabetes melitus dan pengaruhnya terhadap kadar gula darah dan HbA1c. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 23–31.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hartono, R., et al. (2020). *Diabetes mellitus: Tipe, komplikasi, dan manajemen*. Yogyakarta: Media Medika.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.
- Johnson, S., Smith, R., & Brown, L. (2020). *Gestational diabetes: Diagnosis, management, and*

- outcomes. *Obstetrics & Gynecology Review*, 25(3), 145–154.
- Niven, N. (2013). *Psikologi Kesehatan: Pengantar Untuk Perawat dan Profesional Kesehatan Lain (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nu'man, A. (2023). Komplikasi kronik dan akut diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 102–110.
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI.
- Putri, A., Santoso, H., & Wulandari, D. (2022). Hubungan tingkat kebahagiaan dengan kepatuhan pasien diabetes tipe 2 dalam diet dan olahraga. *Jurnal Kesehatan Surabaya*, 11(1), 12–19.
- Rahmawati, L., et al. (2024). Tingkat kepatuhan empat pilar pengelolaan diabetes dan kualitas hidup pasien di Puskesmas Danau Indah. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 33–42.
- Riskiana, I., & Setyawati, R. (2018). *Hubungan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis pada pasien diabetes*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Sesaria, D., Kusnanto, & Bakar, A. (2020). Empat pilar manajemen diabetes mellitus: Tinjauan praktik. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(2), 77–85.
- Setiawan, R., et al. (2019). Hubungan kebahagiaan dengan kadar HbA1c pasien diabetes melitus. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(3), 50–58.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tandra, H. (2020). *Diabetes mellitus: Tipe dan klasifikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Umaya, S. (2019). Kepatuhan pasien dalam pengelolaan diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Modern*, 7(2), 20–28.
- View of HUBUNGAN KEPATUHAN PENGOBATAN TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RSUD. (n.d.). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 15–23.
- Yuliana, R., & Sari, D. (2021). Hubungan kebahagiaan dengan kepatuhan pengelolaan diabetes mellitus di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Yogyakarta*, 10(2), 45–52.
- Котлер, А., et al. (2023). *Physical exercise recommendations for diabetes mellitus management*. Moscow: Health Press.