

PERUBAHAN PERSEPSI DAN POLA DIET PADA KLIEN DIABETES MELLITUS MELALUI RATIONAL EMOTIVE THERAPY

Chindy Maria Orizani, Rina Budi Kristiani, Siti Nur Qomariah

STIKES Adi Husada, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes Mellitus (DM) merupakan kondisi kronis yang membutuhkan perawatan seumur hidup, termasuk pengaturan diet yang tepat. Namun, mengubah persepsi dan perilaku diet pada klien DM bukanlah hal yang mudah. *Rational Emotive Therapy* (RET) dapat membantu klien mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional terkait diet sehingga mereka dapat memiliki pandangan yang lebih positif dan menerapkan pola makan yang sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *Rational Emotive Therapy* terhadap perubahan persepsi dan pola diet pada klien Diabetes Mellitus. Subyek dan metode: Sampel penelitian ini pasien DM tipe 2 yang berjumlah 40 orang. Penelitian ini merupakan *pra experimental design* dengan satu kelompok perlakuan yang dilakukan pre-tes dan post-tes setelah diberikan RET selama 4 minggu. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner persepsi diet dan pola diet. Data dianalisis dengan *Wilcoxon Signed Rank test*. Hasil penelitian menunjukkan perubahan persepsi dan pola diet pada klien DM dengan hasil uji antara sebelum dan sesudah yaitu $p=0,001$ untuk persepsi diet dan $p=0,005$ untuk pola diet. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa *Rational Emotive Therapy* berpengaruh terhadap perubahan persepsi dan pola diet pada klien Diabetes Mellitus.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, diet, persepsi, pola, *Rational Emotive Therapy*

CHANGES IN PERCEPTIONS AND DIET PATTERNS IN DIABETES MELLITUS CLIENTS THROUGH RATIONAL EMOTIVE THERAPY

Chindy Maria Orizani, Rina Budi Kristiani, Siti Nur Qomariah

Abstract

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a chronic condition that requires lifelong treatment, including proper diet management. However, changing perceptions and dietary behavior in DM clients is not an easy thing. Rational Emotive Therapy (RET) can help clients identify and change irrational beliefs related to diet so they can have a more positive outlook and adopt healthy eating patterns. The research aimed to analyze the influence of Rational Emotive Therapy on changes in perceptions and diet patterns in Diabetes Mellitus clients. Subject and method: The research sample consisted of 40 patients of type 2 DM. This research was a pre-experimental design with one treatment group undergoing pre-test and post-test after being given RET for 4 weeks. Data collection was carried out using diet perception and diet pattern questionnaires. Data were analyzed using Wilcoxon Signed Rank test. The results of the research showed changes in perception and diet pattern in DM clients with test results between before and after of intervention, result of $p=0.001$ for diet perception and $p=0.005$ for diet pattern. The conclusion showed that Rational Emotive Therapy influences changes in perceptions and dietary patterns in Diabetes Mellitus clients.

Keywords: Diabetes Mellitus, dietary, perception, pattern, Rational Emotive Therapy.

Korespondensi: Rina Budi Kristiani, STIKES Adi Husada, Jl. Kapasari No.95, Surabaya, Jawa Timur. Email: rinabudikristiani.rb@gmail.com, 082140108141.

LATAR BELAKANG

Klien DM sering menghadapi berbagai tantangan dalam mengubah perilaku dietnya, seperti: keyakinan irasional, kurangnya pengetahuan, dan keterbatasan sosial (Susila, 2023). Keyakinan irasional bahwa klien memiliki pemikiran-pemikiran bahwa “saya tidak boleh makan makanan yang enak” atau “saya tidak akan bisa menikmati hidup jika harus menerapkan diet yang ketat”. Keyakinan ini dapat menghambat motivasi mereka untuk mengubah pola makan. Selain itu, kurang pengetahuan dari klien bahwa hasil survei beberapa warga di Desa Gayam Mojokerto memiliki pengetahuan yang cukup tentang diet yang sesuai untuk pengelolaan DM, seperti: jumlah karbohidrat yang tepat, pentingnya konsumsi serat, dan cara mengganti makanan yang tidak sehat atau tidak baik bagi tubuh seperti makan kue gorengan, minum minuman yang manis. Terkadang keluarga atau teman-teman klien tidak mendukung perubahan diet, atau lingkungan sosial klien DM yang tidak kondusif untuk menerapkan pola makan yang sehat (Suardana, 2015). Tidak sedikit juga pasien DM mengalami kesulitan dalam mematuhi rencana diet yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Hal ini disebabkan oleh persepsi negatif terhadap diet, seperti anggapan bahwa diet membatasi kebebasan dan membuat hidup tidak menyenangkan.

Jumlah penderita Diabetes Mellitus di seluruh dunia dan di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun, angka kejadian komplikasi penyakit tersebut pun meningkat. Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, tidak hanya di Jawa Timur, Indonesia, tetapi juga dalam skala global (KEMENKES, 2018).

Prevalensi DM Tipe 2 terus meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Di Jawa Timur, prevalensi DM Tipe 2 meningkat karena berbagai faktor seperti urbanisasi, gaya hidup, dan perubahan pola makan.

Pemahaman tentang epidemiologi DM Tipe 2 di Jawa Timur, penting untuk mempertimbangkan tidak hanya faktor demografi dan sosial ekonomi tetapi juga pengaruh budaya dan lingkungan yang berkontribusi terhadap beban penyakit. Selain itu, mengkaji infrastruktur layanan kesehatan yang ada dan akses terhadap sumber daya medis sangat penting untuk memahami pengelolaan dan pencegahan DM Tipe 2 di wilayah tersebut (Hitiyaut and Hatuwe, 2021).

Beban pasien DM Tipe 2 sangat besar dalam skala global, dengan ratusan jutaan orang terkena penyakit ini. Memahami epidemiologi DM Tipe 2 di seluruh dunia memerlukan analisis mendalam mengenai tren prevalensi, faktor risiko, dan dampak dari berbagai sistem dan kebijakan layanan kesehatan di berbagai negara. Seiring dengan upaya yang terus dilakukan untuk mengatasi meningkatnya beban DM Tipe 2, penting untuk menggali lebih dalam faktor-faktor epidemiologi yang berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit ini, baik di Jawa Timur maupun di seluruh dunia. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai epidemiologi DM Tipe 2, intervensi dan kebijakan kesehatan masyarakat dapat disesuaikan dengan lebih baik untuk memitigasi dampak penyakit dan meningkatkan hasil kesehatan secara keseluruhan bagi individu yang terkena DM Tipe 2 (Suciana and Arifianto, 2019). Komplikasi penyakit DM mengenai

semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Penderita DM mengalami komplikasi setelah >5 tahun dari onset dan prevalensi komplikasi terjadi sekitar 33,7% pada penderita DM (Santosa and Rusmono, 2016).

Rasional Emotive Therapy (RET) adalah suatu pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional (Thahir and Rizkiyani 2017). Terapi emotif-rasional pertama kali disebut terapi rasional untuk menekankan aspek kognitif dan filosofik (RET) dari terapi ini, termasuk keyakinan Ellis bahwa seseorang mempertahankan pandangan hidup yang waras mengenai kehidupan, gangguan emosional jarang terjadi. kata emotif ditambahkan untuk menekankan komponen evokatif dan perilaku (Setio 1997) Rasional emotif adalah memperbaiki melalui pola berpikir dan menghilangkan pola berpikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali (reduction), jadi terapis bertindak sebagai pendidik, dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya (Marpaung 2016). RET merupakan pendekatan terapeutik yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pemikiran irasional menjadi lebih rasional, sehingga dapat memengaruhi perilaku dan emosi individu secara positif.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk menganalisis pengaruh *Rational Emotive Therapy* terhadap perubahan persepsi dan pola diet klien Diabetes Mellitus.

METODE/DESAIN PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian ini menggunakan *Pra Experiment*, dengan *pre test-post test design*.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Gayam pada Oktober-November 2023. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh pasien DM Tipe 2 di Desa Gayam RW 02 Kecamatan Bangsal Mojokerto Jawa Timur. Proses pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel diambil berdasar kriteria inklusi pasien yaitu: umur 30-60 tahun, menderita DM 2 tahun atau lebih, mendapat pengobatan hipoglikemik yang sama: oral/ insulin/ kombinasi, mampu baca dan tulis. Besar sampel didapatkan 40 pasien DM.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Rational Emotive Therapy*. Variabel dependen antara lain: persepsi diet dan pola diet. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner persepsi diet *Diabetes* dan *Block Food Frequency Questionnaire* untuk mengukur pola diet/ pola makan.

Prosedur awal pasien diukur persepsi diet dan pola diet. Kemudian pasien diberikan *Rational Emotive Therapy* selama 4 kali (tiap pertemuan 30-60 menit) dalam 4 minggu. Tahapan dari *Rational Emotive Therapy* terdiri dari Tahap 1: Menggali pikiran irasional, Tahap 2: Menantang pikiran irasional, Tahap 3: Mengubah pikiran rasional menjadi rasional, dan Tahap 4: Evaluasi. Setelah 4 minggu, klien kembali mengisi kuesioner yang sama untuk menilai perubahan persepsi mereka terhadap diet DM. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dan analitik dengan *Wilcoxon Signed Rank test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengumpulan data dapat dilihat pada Tabel 1, didapatkan data demografi pasien dengan Diabetes Mellitus bahwa rentang umur pasien antara 42 tahun sampai dengan 60 tahun dan

sebagian besar berada pada rentang 51-55 tahun. Hampir seluruh pasien DM berjenis kelamin perempuan (83,4%). Hasil uji kolmogorov smirnov menunjukkan p hitung= 0,602 yang berarti umur pasien berdistribusi normal. Tingkat pendidikan pasien sebagian besar berpendidikan SMA atau sederajat sebanyak 55% (22 orang). Hasil uji kolmogorov smirnov untuk tingkat pendidikan menunjukkan p-hitung= 1,672 yang berarti tingkat pendidikan pasien berdistribusi normal. Pekerjaan pasien sebagian besar tidak bekerja/ ibu rumah tangga sebesar 62,5% sebanyak 25 orang. Hasil uji kolmogorov smirnov untuk pekerjaan didapatkan p hitung= 1,676 yang berarti pekerjaan pasien berdistribusi normal. Obat-obatan yang diminum pasien sebagian besar obat oral hipoglikemik sebanyak 32 orang (80%).

Tabel 1.
Karakteristik Pasien

Demografi	n	%
1. Umur		
42-45 tahun	10	25,1
46-50 tahun	7	16,6
51-55 tahun	13	33,2
56-60 tahun	10	25,1
2. Jenis kelamin		
Laki-laki	7	16,6
Perempuan	33	83,4
3. Tingkat Pendidikan		
SD atau sederajat	8	20
SMP atau sederajat	10	25
SMA atau sederajat	22	55
4. Pekerjaan		
Tidak bekerja (IRT)	25	62,5
Pegawai Negri	5	12,5
Wirasaha	2	5
Pensiunan PNS	8	20
5. Obat DM		
Oral	32	80
Oral-Insulin	8	20

Pada tabel 2 menunjukkan perubahan persepsi diet dan pola diet pasien DM setelah diberikan *Rational Emotive Therapy* yang

menunjukkan data persepsi diet *mean* sebelum 80 dan *mean* sesudah 122,08. Sedangkan data persepsi diet menunjukkan SD sebelum 57,186 dan SD sesudah 51,932. Setelah dilakukan uji normalitas *Shapiro Wilk* diperoleh hasil p-hitung= 0.000 yang artinya data berdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan pengolahan data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* p hitung= 0,001 yang berarti bahwa ada pengaruh *Rational Emotive Therapy* terhadap perubahan persepsi diet pasien DM. Sedangkan untuk data pola diet menunjukkan *mean* sebelum 69,42 dan *mean* sesudah 170,75. Sedangkan Standar Deviasi (SD) sebelum 51,617 dan SD sesudah 71,592. Setelah dilakukan uji normalitas *Shapiro Wilk* diperoleh hasil P-hitung= 0.000 yang artinya data berdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan pengolahan data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* p hitung= 0,005 yang berarti bahwa ada pengaruh *Rational Emotive Therapy* terhadap perubahan pola diet pasien DM.

Tabel 2.
Hasil Analisa Statistik
Uji *Wilcoxon Signe Rank*

	Persepsi Diet	Pola Diet
<i>Mean</i> sebelum	80	69,42
<i>Mean</i> sesudah	122,08	170,75
SD sebelum	57,186	51,617
SD sesudah	51,931	71,592
p-hitung	0,001	0,005

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah intervensi RET mengalami peningkatan yang signifikan dalam persepsi positif terhadap diet DM, dibandingkan dengan sebelum intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa RET efektif

dalam mengubah persepsi negatif klien DM menjadi lebih positif dan adaptif.

Rational Emotive Therapy (RET) adalah pendekatan terapi yang dapat membantu klien DM mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional terkait diet. Tahapan perubahan persepsi dan pola diet melalui RET yaitu tahap 1 asesmen, tahap 2 restrukturisasi kognitif, dan tahap 3 pengemangan rencana aksi. Pada tahap 1 konselor melakukan asesmen komprehensif terhadap keyakinan, sikap, dan perilaku diet klien. Tujuannya adalah mengidentifikasi aspek dan area apa saja yang perlu ditangani. Tahap 2 konselor akan membantu klien untuk mengubah pemikiran-pemikiran irasional terkait diet dan merubah menjadi lebih rasional dan adaptif. Klien akan belajar untuk menantang persepsi-persepsi negatif mereka (Eseadi *et al.*, 2017). Tahap 3 dalam pengembangan rencana aksi bahwa konselor bersama-sama dengan klien akan menyusun rencana aksi yang realistis dan terukur untuk mengubah persepsi dan akhirnya mengubah pola diet. Klien akan didukung untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Sesuai dengan tahapan penelitian yaitu tahap 4 evaluasi. Evaluasi dan dukungan di mana konselor akan terus memantau kemajuan-kemajuan klien, memberikan dukungan, dan membantu klien mengatasi tantangan-tantangan yang muncul selama proses perubahan perilaku diet (Mukhayaroh, I., Ariyadi, T., & Sukeksi, 2017).

Melalui *Rational Emotive Therapy*, klien DM dapat memperoleh manfaat sebagai berikut: motivasi yang lebih tinggi atau lebih kuat untuk menerapkan pola makan sehat karena mereka telah mengubah keyakinan irasional yang menghambat perilaku,

dukungan sosial yang lebih baik bahwa klien yang berhasil mengubah pola diet cenderung mendapat dukungan yang lebih baik dari keluarga dan teman-teman sehingga memudahkan untuk terus menerapkan pola makan yang sehat (Muhashonah, 2021).

Perubahan persepsi dan pola diet klien DM membutuhkan kolaborasi antara klien, konselor, dan tenaga kesehatan lainnya. Peran masing-masing pihak antara lain: klien lebih aktif terlibat dalam proses terapi, bersedia merubah keyakinan dan persepsi serta menerapkan rencana aksi yang disusun bersama. Tenaga kesehatan lain berperan memberikan edukasi tentang diet yang sesuai untuk klien DM, membantu klien mengatasi berbagai tantangan terkait diet, dan memberikan dukungan serta motivasi selama proses perubahan (Qomariah and Lidiyah, 2015; Novyanda and Hadiyani, 2017).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik klinis pengelolaan DM. Dengan mengubah persepsi pasien terhadap diet menjadi lebih positif melalui intervensi RET, diharapkan kepatuhan pasien terhadap rencana diet yang direkomendasikan dapat meningkat. Hal ini pada akhirnya dapat berkontribusi pada perbaikan pengendalian glikemik dan kualitas hidup pasien DM. Peningkatan kualitas hidup dengan menerapkan diet yang sesuai, klien dapat mengelola DM dengan lebih baik, mengurangi komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan sehingga manajemen diabetes menjadi optimal. Dengan perubahan persepsi dan perilaku positif klien dapat mengelola diabetes secara optimal, termasuk menjaga kadar glukosa darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Qomariah *et al.*, 2019;

Qomariah, Susanti and Kristiani, 2022; SN Qomariah, Iswati, 2023).

KESIMPULAN

Perubahan persepsi dan perilaku diet pada klien DM melalui *Rational Emotive Therapy* (RET) merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu klien mengembangkan keyakinan yang lebih rasional dan menerapkan pola makan yang sesuai untuk pengelolaan diabetes. Dengan kolaborasi antara klien, konselor, dan tim kesehatan, klien DM dapat memperoleh manfaat jangka panjang, seperti peningkatan motivasi, kualitas hidup, dan manajemen diabetes yang optimal.

SARAN

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi RET, serta menyelidiki faktor-faktor yang dapat memprediksi keberhasilan pendekatan ini dalam mengubah persepsi dan perilaku diet pasien DM. Dengan demikian, strategi terapeutik yang berbasis bukti dapat dikembangkan untuk meningkatkan pengelolaan DM secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Eseadi, C. *et al.* (2017) 'Effects of Rational Emotive Cognitive Behavioral Coaching on Depression Among Type 2 Diabetic Inpatients', *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 35(4). Available at: <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0266-2>.
- Hitiyaut, M. and Hatuwe, E. (2021) 'Aplikasi Model Sistem Teori Betty Neuman Terhadap Perawatan Pasien Dengan Diabetes Mellitus (Dm)', *Jurnal Medika Husada*, 2, pp. 7–12.
- KEMENKES (2018) 'Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia 2018', *Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia 2018* [Preprint].
- Muhashonah, H.I. (2021) 'Hubungan Persepsi Penyakit Dengan Kecerdasan Emosional Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Tingkat Iii Baladhika Husada Kabupaten Jember', *Digital Repository Universitas Jember* [Preprint], (September 2019).
- Mukhayaroh, I., Ariyadi, T., & Sukeksi, A. (2017) *Hubungan Kadar Hemoglobin dan Jumlah Eritrosit Pada Ibu Hamil dengan Kurang Energi Kalori (KEK) di Puskesmas Blora*. Thesis. Universitas Muhammadiyah Semarang. Available at: <http://repository.unimus.ac.id>.
- Novyanda, H. and Hadiyani, W. (2017) 'HUBUNGAN ANTARA PENANGANAN DIABETES MELITUS: EDUKASI DAN DIET TERHADAP KOMPLIKASI PADA PASIEN DM TIPE 2 DI POLIKLINIK RSUP DR. HASAN SADIKIN BANDUNG', *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.81>.
- Qomariah, S.N. *et al.* (2019) 'Supportive-Educative Nutrition Increases Family Support, Adequate Nutrition, and Decrease Diabetic Gastroparesis', in. Scitepress, pp. 200–205. Available at: <https://doi.org/10.5220/0008322702000205>.
- Qomariah, S.N. and Lidiyah, U.A. (2015) 'HUBUNGAN FAKTOR KOMUNIKASI DENGAN INSIDEN KESELAMATAN PASIEN (Correlation of Communication Factor with Patient Safety Incident)',

- Journals of Ners Community*, 6(2).
- Qomariah, S.N., Susanti and Kristiani, R.B. (2022) 'Pendampingan Supportive-educative Keluarga dalam Perawatan Pasien Gastroparesis Diabetik', *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNUSA*, 1, pp. 585–595.
- Santosa, A. and Rusmono, W. (2016) 'SENAM KAKI UNTUK MENGENDALIKAN KADAR GULA DARAH DAN MENURUNKAN TEKANAN BRACHIAL PADA PASIEN DIABETES MELITUS Agus Santosa 1 , Widi Rusmono 2 1', *Departemen Medical Bedah, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 14(2).
- SN Qomariah, Iswati (2023) 'STRESS MANAGEMENT EDUCATION AND TRAINING PROGRAM REDUCES THE ANXIETY LEVELS OF STUDENTS FACING THE NATIONAL HIGH SCHOOL EXAM', 1(1), pp. 1–9.
- Suardana, I.K. (2015) 'Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Denpasar Selatan', *Jurnal Skala Husada*, 12.
- Suciana, F. and Arifianto, D. (2019) 'Penatalaksanaan 5 Pilar Pengendalian Dm Terhadap Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4).
- Susila, W.D.C. (2023) 'COMPREHENSIVE CARE ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY (ACT) IN CLIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS TOWARD COMPLIANCE AND HELPLESSNESS', *GLOBAL HEALTH JOURNAL*, 1(2).