

PENGUKURAN PERILAKU SEHAT PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II

STUDI PADA PASIEN PROLANIS BPJS KESEHATAN KOTA BANDUNG

MEASURING HEALTH BEHAVIORS OF PATIENTS WITH TYPE II DIABETES MELLITUS

STUDIES ON PATIENTS OF PROLANIS HEALTH INSURANCE (BPJS) IN BANDUNG CITY

¹Stephani Raihana Hamdan, ²Indri Utami Sumaryanti, ³Fanni Putri Diantina.^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandungemail : ¹stephanihamdan@unisba.ac.id; ²indri.utami@unisba.ac.id; ³fanniputri.diantina@unisba.ac.id

Abstract. West Java is a province with the highest number of Type 2 Diabetes Mellitus patients. Bandung is a representative city of West Java Province which has the highest population. Diabetes is a chronic disease with a long-term complication effects that threatening live, but it can be managed by applying healthy life style in order to gain quality of life in diabetic patient. In Indonesia, the program launch in battling diabetes disease is called Prolanis (Chronic Disease Management Program) through government health insurance (BPJS). This program encourages diabetic patient to live healthy life that manage by the patience himself/herself called self-management program. According to the initial interviews, most of the patients had psychological challenges underwent the program. Researchers is interesting in measuring the behaviors of the patients in this program. The aim of this research is to establish a diabetic patient behavior measurement tools. The research result is a set of measurement tools consist of questionnaire and interview list on diabetic patient behaviors in following medical examination, consuming the medicine, eating healthy food, doing exercise, and also sleeping and resting patterns that are already set for diabetic type II patients.

Keywords: *Self-Management Program, type 2 Diabetes Melitus, diabetic patients behaviors.*

Abstrak. Jawa Barat menempati posisi pertama jumlah penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe II. Kota Bandung sebagai ibu kota Jawa Barat merupakan kota representatif yang mewakili Jawa Barat dengan jumlah penduduk terpadat. Diabetes adalah penyakit kronis yang memiliki efek jangka panjang yang sangat membahayakan jiwa namun efeknya dapat dikendalikan melalui pola hidup yang sehat, sehingga pasien diabetes masih dapat merasakan kualitas hidup yang baik. Di Indonesia, program yang diluncurkan pemerintah untuk mengelola penyakit Diabetes Mellitus adalah melalui BPJS Kesehatan, yaitu Program Pengelolaan Penyakit Kronis atau disingkat Prolanis. Program ini mendorong peserta dapat menjalani pola hidup sehat yang dikelola oleh pasien itu sendiri, dalam hal ini merupakan program manajemen diri. Penelusuran awal tim peneliti, diperoleh data bahwa para pasien DM Tipe 2 mengalami berbagai kendala psikologis dalam menjalani program Diabetes Mellitus yang dianjurkan Prolanis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengukur perilaku pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2 dalam menjalani pola hidup sehat. Tujuan penelitian secara umum untuk membuat alat ukur mengenai perilaku pasien Prolanis Diabetes Mellitus dalam menjalani self-management programme di Kota Bandung. Hasil penelitian ini adalah berupa alat ukur angket dan wawancara mengenai perilaku pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2 dalam menjalani program pola hidup sehat, yaitu perilaku dalam mengikuti pemeriksaan medis rutin, mengkonsumsi pengobatan yang diberikan dokter, menjalani pola makan sesuai anjuran gizi bagi pasien diabetes dan

melakukan pola olahraga serta pola istirahat yang tetapkan secara rutin bagi pasien Diabetes Mellitus.

Kata Kunci: *Program manajemen diri, diabetes mellitus tipe 2, perilaku pasien diabetes.*

1. Pendahuluan

Diabetes Mellitus (DM) diketahui sebagai fenomena penyakit kronis yang jumlah penderitanya semakin meningkat di dunia. Estimasi terakhir dari *International Diabetes Federation (IDF)*, terdapat 382 juta orang dengan diabetes di tahun 2013, dan di tahun 2035 diperkirakan mencapai 592 juta orang (Infodatin Kemenkes, 2014). Berdasarkan Riset Dasar Kesehatan (Risdekas) tahun 2007 dan 2013, terjadi peningkatan jumlah penderita DM di Indonesia sebanyak 2 kali lipat menjadi 12 juta orang. Hal ini jika ditambah dengan jumlah orang yang beresiko menjadi penderita DM adalah 118 juta jiwa. Sebagai salah satu provinsi terbesar di Indonesia, Jawa Barat menempati posisi pertama jumlah penderita DM dengan spesifikasi sebanyak 418 ribu orang sudah terdiagnosa DM dan sebanyak 225 ribu orang belum terdiagnosa, tetapi sudah menunjukkan indikasi DM.

Dalam menangani penyakit Diabetes Mellitus yang semakin meningkat, sesuai amanat UU Nomor 40 Tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN) dan UU Nomor 24 Tahun 2011 tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) ditetapkan bahwa penanganan penyakit kronis melalui BPJS Kesehatan. Operasional BPJS telah dimulai sejak tanggal 1 Januari 2014. BPJS Kesehatan sebagai Badan Pelaksana merupakan badan hukum publik yang dibentuk untuk menyelenggarakan program jaminan kesehatan bagi seluruh rakyat Indonesia.

Program yang secara spesifik diluncurkan BPJS Kesehatan terkait penanganan masalah diabetes adalah Prolanis, yaitu Program Pengelolaan Penyakit Kronis. Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan Peserta, Fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Penyakit kronis yang dimaksud salah satunya adalah penyakit Diabetes Mellitus tipe 2. Tujuan utama program Prolanis ini adalah mendorong peserta penyandang penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal dengan melakukan pemeriksaan spesifik terhadap penyakit DM Tipe 2 sesuai Panduan Klinis terkait sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit.

Aktivitas utama Prolanis adalah melakukan pemantauan status kesehatan peserta DM Tipe 2 dengan pengecekan gula darah pasien secara rutin. Umumnya, data gula darah akan diperiksa dan didokumentasikan dengan sistematis baik data cek gula darah sewaktu, puasa maupun 2 jam setelah makan. Hal ini dilakukan agar saat pasien mendapatkan konsultasi medis dari dokter, pemberian dosis obat diabetes yang diberikan dokter dapat tepat sasaran karena dihasilkan dari rekam medis yang lengkap dan terkontrol.

Pasien juga dapat bergabung dengan Klub Prolanis yang memiliki kegiatan bervariasi mulai dari kegiatan Senam bersama atau Penyuluhan guna meningkatkan pola hidup sehat. Peserta Prolanis juga mendapatkan fasilitas reminder medis mengenai kegiatan prolanis maupun informasi sehat lainnya melalui *Short Message Service*

(SMS). Hal ini merupakan bentuk kegiatan untuk memotivasi peserta supaya melakukan kunjungan rutin ke fasilitas kesehatan pengelola. Melalui SMS, peserta Prolanis akan mendapat pengingat jadwal konsultasi ke fasilitas kesehatan pengelola tersebut. Fasilitas lain yang dapat diperoleh oleh peserta Prolanis adalah kegiatan *home visit* jika pasien dalam kondisi tidak mampu datang ke fasilitas kesehatan.

Prolanis dilaksanakan di Fasilitas Kesehatan Tingkat 1 BPJS Kesehatan setingkat Puskesmas. Dari data yang diperoleh di kota Bandung, terdapat 7 Puskesmas percontohan dalam melaksanakan Prolanis, yakni Puskesmas Talagabodas, Puskesmas Sukajadi, Puskesmas Sukarasa, Puskesmas Salam, Puskesmas Kopo, Puskesmas Puter dan Puskesmas Garuda. Bahkan Puskesmas Talagabodas telah meraih predikat puskesmas terbaik versi BPJS tahun 2013 dan terbaik seregional V Jabar (merdeka.com). Namun demikian dalam menjalani program diabetes, faktor psikologis memiliki peranan penting untuk menentukan keberhasilan. Penelitian di India menunjukkan adanya sikap penolakan terkait penyakit diabetes pada penderita, yang muncul dalam bentuk tidak ada usaha meningkatkan pengetahuan terkait penyakit diabetes, komplikasi, diet, tipe olahraga, terapi obat dan pemahaman mengenai insulin. Sikap penolakan ini dapat berujung komplikasi parah pada penderita diabetes di India (Sircar, 2010). Selain itu, data analisis studi dari pasien diabetes Asia menunjukkan bahwa penyakit diabetes yang memiliki kualitas hidup rendah cenderung tidak mampu mengendalikan penyakit diabetesnya (Goh, 2015).

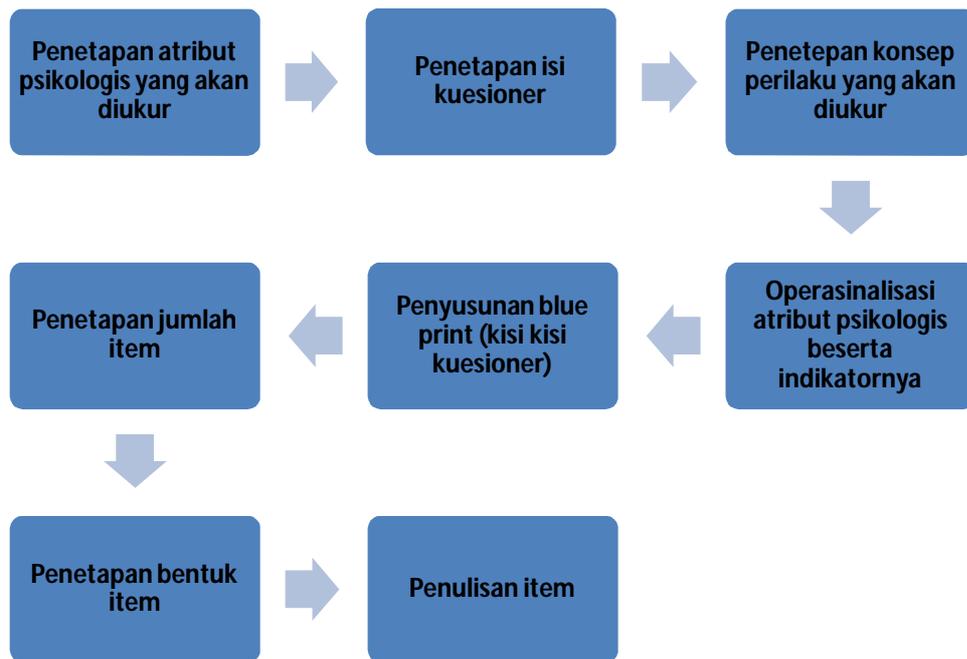
Berdasarkan hasil wawancara pada salah satu puskesmas penyelenggara Prolanis di Bandung, pasien DM seringkali sehari sebelum jadwal Prolanis merasa khawatir ketika akan diperiksa, kadar gula darahnya meningkat karena merasa selama 1 minggu terakhir banyak melakukan pelanggaran makanan atau tidak melakukan olahraga yang disarankan. Kemudian banyak dari pasien Prolanis pria yang bersedia datang jika ditemani istri atau harus dengan paksaan pihak keluarga, bukan inisiatif sendiri. Didapat data banyak pasien yang tidak hadir secara rutin. Selain itu terdapat pasien-pasien tertentu banyak yang tidak percaya dengan dosis pengobatan dari dokter, mereka beranggapan obat dokter berefek buruk secara kimiawi sehingga beberapa mengurangi dosis dokter dan menambah dosis dari pengobatan herbal yang bukan anjuran dokter.

Namun beberapa Puskesmas lainnya menunjukkan data bahwa para Manula yang menderita DM secara rutin datang dan melakukan aktivitas-aktivitas yang disarankan. Mereka rutin melakukan kegiatan olahraga yang diselenggarakan, rutin mengecek gula darah dan memiliki komunitas baru dengan sesama manula yang datang ke Prolanis. Sesungguhnya dengan fenomena yang ada ini, masalah yang muncul pada para pasien diabetes harus dipandang sebagai masalah psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pengukuran mengenai perilaku pasien DM Tipe 2, guna membantu peneliti untuk melihat potret yang holistik pada pasien diabetes.

2. Metode Penelitian

Metodologi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif untuk penyusunan kuesioner yang terfokus pada perilaku Pasien Diabetes mellitus tipe 2.

Selanjutnya dilakukan penetapan perilaku yang menjadi acuan pengukuran pada perilaku program manajemen Diabetes Mellitus tipe 2 dalam mengikuti pemeriksaan medis rutin, mengkonsumsi pengobatan yang diberikan dokter, menjalani pola makan sesuai anjuran gizi bagi pasien diabetes dan melakukan pola olahraga serta pola istirahat merupakan variabel yang digunakan dalam pengukuran.



Gambar 2. Metodologi Penelitian

3. Hasil dan Pembahasan

Atribut psikologis yang akan diukur adalah perilaku pasien Diabetes Mellitus tipe 2 dalam menjalani program manajemen diri. Isi kuesioner akan mengukur beberapa aspek dari perilaku di program tersebut. Dalam konsep program manajemen diri pada pasien diabetes mellitus tipe 2 terdapat beberapa aspek, yaitu pemeriksaan medis rutin, konsumsi pengobatan medis, pemeriksaan kaki/luka, perilaku merokok, pola makan sehat, pola olahraga, dan pola istirahat.

Berikut penjelasan operasionalisasi perilaku pasien diabetes mellitus dari aspek indikator hingga menjadi item. Aspek pemeriksaan medis rutin dapat dilihat dari indikator apakah pasien menjalani pemeriksaan gula darah rutin, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kolesterol dan pemeriksaan asam urat. Sehingga pertanyaan-pertanyaan item untuk melihat apakah pasien melakukan pemeriksaan tersebut, berapa kali dilakukan dalam 1 bulan terakhir. Hal tersebut menjadi penting untuk diukur karena pasien DM harus mempertahankan kestabilan gula darah, kolesterol dan asam urat agar tidak terjadi komplikasi. Pada aspek konsumsi pengobatan medis dapat dilihat dari konsumsi obat medis dan konsumsi pengobatan bukan medis seperti obat herbal, terapi doa dan lain-lain. Sehingga pertanyaan-pertanyaan diarahkan untuk mengetahui diminum tidaknya obat yang diberikan dokter, berapa banyak konsumsinya, apakah menyertakan obat-obatan lain (seperti herbal dan lain sebagainya). Ini menjadi penting untuk ditanyakan karena untuk melihat patuh atau tidaknya konsumsi obat yang resepkan dokter. Aspek pemeliharaan luka dan pemeliharaan kaki dapat dilihat dari pernahkah mengalami luka terbuka, kapan luka tersebut terjadi, seberapa besar lukanya, lalu seperti apa pemeliharaan kaki agar tidak mudah terkena luka. Ini menjadi aspek penting karena pemeliharaan kaki dan pemeliharaan luka yang buruk akan memperparah DM tipe 2. Aspek perilaku merokok dapat dilihat dari pertanyaan apakah pasien merokok atau tidak dan seberapa banyak merokoknya, dan apakah memiliki riwayat merokok. Ini biasanya perilaku yang masih sering dilakukan yang akan memperparah

DM tipe 2. Aspek perilaku pola makan sehat dapat dilihat dari apakah pasien mengkonsumsi buah-buahan, sayur, seberapa sering konsumsinya dan apakah menghindari makan lemak dan kolesterol. Jika tidak, seberapa sering mengkonsumsi makanan berlemak dan kolesterol. Aspek perilaku olahraga dapat dilihat dari pertanyaan apakah pasien melakukan kegiatan fisik (olahraga) secara teratur atau tidak. Aspek perilaku pola istirahat dapat dilihat dari seberapa banyak istirahat dalam 1 hari, nyenyak tidaknya tidur. (Item Alat Ukur terlampir)

4. Kesimpulan

Kuesioner ini mengukur perilaku pemeriksaan medis rutin, perilaku konsumsi pengobatan medis, perilaku pemeriksaan kaki/luka, perilaku merokok, perilaku pola makan sehat, perilaku pola olahraga, dan perilaku pola istirahat. Sehingga diharapkan mendapatkan gambaran perilaku program manajemen diri pada peserta Prolanis Diabetes Melitus tipe 2 di kota Bandung.

Daftar pustaka

- BPJS Kesehatan. (2015). *Kelola Penyakit Kronis Bersama BPJS Kesehatan*. (online) (http://www.kompasiana.com/infobpjskesehatan/kelola-penyakit-kronis-bersama-bpjs-kesehatan_54f7872ca33311a3738b466d / diakses 14 November 2016.
- Herdiana, Imam. (2015). 7 Puskesmas Bandung disiapkan khusus layani sakit kronis. (<https://www.merdeka.com/sehat/7-puskesmas-bandung-disiapkan-khusus-layani-sakit-kronis.html>) diakses 2 November 2016.
- Goh, S GK. (2015). Evolution of diabetes management in the 21st century : The contribution of quality of life measurement in Asians. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* Vol 24 (2) pp. 190-198.
- Masharani, U. (2008). *Diabetes Demistified*. USA : Mc Graw Hill
- Nicolucci, A, Kovacs, B.K, Holt, RI, Comaschi M, Hermanns, N., Ishii J, Kokoszka A, Pouwer, F., Skovlund SE, Stuckey H, Tarkun I, Vallis, M, Wens, J, Peyrot, M. (2013). Diabetes Attitudes, Wishes and Needs second Study (DAWN 2TM) : cross national benchmarking of diabetes-related psychosocial outcomes for people with diabetes. *Diabetic Medicine : A Journal of The British Diabetic Association [Diabet Med]* Jul. Vol 30 (7) pp. 767-777. DOI : 10.1111/dme.12245.
- Sircar, J. (2010). Patients's concepts and attitudes about diabetes. *Journal of Diabetes and its Complications*. Vol 24 (6) pp. 398- 403. DOI : 10.1016/j.diacomp.2009.07.004
- Taylor, ES. (2015) . *Health Psychology* (9th edition). New York: Mc Graw Hill.
- Tim Penulis. (2014). *Panduan Praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Jakarta: BPJS Kesehatan (online) (<http://bpjskesehatan.go.id/bpjs/dmdocuments/06-PROLANIS.pdf>. / 2 November 2016

Lampiran

Alat Ukur

Dalam 1 bulan terakhir, seberapa sering saudara memeriksa kadar gula darah?

- Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari

Dalam pemeriksaan gula darah, bagaimana metode yang biasa dipakai oleh saudara?

- Tes gula dengan alat dan strip tetesan darah dimiliki sendiri
 Tes gula dengan alat dan strip tetesan darah dari Prolanis
 Tes gula darah di laboratorium
 Tes gula darah menggunakan sampel urin

Dalam 1 bulan terakhir, seberapa sering saudara memeriksa tekanan darah/tensi darah?

- Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari

Dalam 6 bulan terakhir, seberapa sering saudara memeriksa kadar kolesterol?

- Tidak pernah Sekali 2-3 kali 4-5 kali Setiap bulan (6 kali)

Dalam 6 bulan terakhir, seberapa sering saudara memeriksa kadar asam urat?

- Tidak pernah Sekali 2-3 kali 4-5 kali Setiap bulan (6 kali)

Dari pernyataan pengobatan medis untuk diabetes dibawah ini, mana yang sesuai dengan pengobatan dari dokter untuk saudara saat ini :

- Suntikan insulin 1-2 kali sehari
 Suntikan insulin 3 kali dan lebih dalam sehari
 Obat pil untuk mengatur gula darah
 Belum mendapat pengobatan gula darah secara rutin

Dalam 7 hari terakhir, seberapa sering saudara mengonsumsi pengobatan medis rutin sesuai rekomendasi dokter?

- Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari (7 kali)

Dalam perawatan diabetes saudara, apakah saudara menjalani pengobatan alternatif diluar rekomendasi medis?

- Ya Tidak

Jika Ya, aktivitas mana saja yang saudara lakukan?

- Meminum jamu/ramuan herbal
 Melakukan terapi pijat
 Akupuntur
 Terapi alternatif (contoh doa)
 Kegiatan lain.....

Dalam 7 hari terakhir, apakah saudara memiliki luka pada anggota badan ?

- Tidak ada

- Luka kecil dan sudah sembuh pada.....
- Luka kecil dan belum sembuh pada
- Luka besar dan sudah sembuh pada.....
- Luka besar dan belum sembuh pada

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara mencuci dan memastikan kaki saudara kering?

- Tidak pernah
- Sekali
- 2-3 kali
- 3-4 kali
- 5-6 kali
- Setiap hari (7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara membersihkan alas kaki yang digunakan?

- Tidak pernah
- Sekali
- 2-3 kali
- 3-4 kali
- 5-6 kali
- Setiap hari (7 kali)

Saat kunjungan terakhir saudara ke dokter, apakah dokter menanyakan mengenai status merokok saudara ?

- Ya
- Tidak

Saat kunjungan terakhir saudara ke dokter, apakah dokter memberikan saran atau rekomendasi program untuk berhenti merokok?

- Ya
- Tidak
- Saya tidak merokok

Kapan saudara terakhir merokok ?

- Saya tidak pernah merokok
- Lebih dari 2 tahun lalu dan sekarang sudah berhenti merokok
- 1-2 tahun yang lalu
- 4- 12 bulan yang lalu
- 1-3 bulan yang lalu
- Masih merokok bulan ini
- Masih merokok hari ini, rata-rata rokok yang dikonsumsi.....batang/hari

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara mengikuti perencanaan pola makan sehat sesuai anjuran gizi?

- Tidak pernah
- Sekali
- 2-3 kali
- 3-4 kali
- 5-6 kali
- Setiap hari (7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara makan buah-buahan dan sayuran?

- Tidak pernah
- Sekali
- 2-3 kali
- 3-4 kali
- 5-6 kali
- Setiap hari (7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara makan makanan manis atau ber-kadar lemak tinggi?

- Tidak pernah
- Sekali
- 2-3 kali
- 3-4 kali
- 5-6 kali
- Setiap hari (7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara beraktivitas fisik selama minimal 30 menit (aktivitas yang terus menerus, termasuk berjalan kaki)

- Tidak pernah
- Sekali
- 2-3 kali
- 3-4 kali
- 5-6 kali
- Setiap hari (7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara melakukan olah raga? (Seperti berenang, senam, badminton dan jenis cabang olah raga lainnya.)

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 1 bulan terakhir, berapa kali saudara memilih diam dirumah dan tidak berolahraga?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara tidur selama kurang lebih 7-8 jam sehari?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara begadang ?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara tidur siang ?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara tidur sejenak jika merasa lelah ?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara mengalami sulit tidur ?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara ketika bangun tidur merasa badan segar ?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara ketika bangun tidur merasa tidak enak badan?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara terbangun di malam hari ?

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali saudara terbangun dalam tidur karena ingin buang air kecil :

Tidak pernah Sekali 2-3 kali 3-4 kali 5-6 kali Setiap hari
(7 kali)