

PENERAPAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) UNTUK KESTABILAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELLITUS

Difran Nobel Bistara¹, Erika Martining Wardani², Susanti³
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya^{1,2}, Stikes Adi Husada Surabaya³
e-mail coresponding : nobel@unusa.ac.id

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi normal dan apabila dibiarkan dapat mengakibatkan komplikasi yang cukup berat. Penderita DM tipe 2 yang datang ke RSI Surabaya A. Yani banyak yang juga mengalami komplikasi. Komplikasi pada penderita DM tipe 2 bisa disebabkan berbagai faktor misalnya ketidakpatuhan diet, kontrol yang tidak rutin ke tempat pelayanan kesehatan dan perawatan DM yang tidak adekuat di rumah. Solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT). Luaran yang akan dicapai adalah Modul ACT dan juga publikasi artikel di jurnal nasional. Metode pelaksanaan program pengabdian dengan cara membuat peer group dan dilakukan penerapan *acceptance and commitment therapy* selama 4 sesi dengan 1 sesi tiap minggu dan setiap pertemuan selama 30 sampai 45 menit. Pemberian ACT dapat mempengaruhi perilaku penderita DM tipe 2 untuk melakukan pengelolaan penyakit DM sesuai dengan hal-hal yang sudah disarankan oleh petugas kesehatan. ACT merupakan salah satu bentuk *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang cukup efektif dalam meningkatkan aspek psikologis yang lebih fleksibel atau kemampuan untuk menjalani perubahan yang dialami agar kadar gula darah dapat dikendalikan. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) mempengaruhi peningkatan kepatuhan penderita DM tipe 2 dalam melakukan pengelolaan penyakit DM yang diderita.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy*, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by blood glucose levels that exceed normal and, if left untreated, can cause serious complications. Many DM type 2 sufferers who come to RSI Surabaya A. Yani also experience complications. Complications in people with type 2 diabetes can be caused by various factors such as non-compliance with diet, non-routine control to health care centers and inadequate DM care at home. The solution offered is the implementation of *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT). The output to be achieved is the ACT Module and also the publication of articles in national journals. The method of implementing a service program is by creating a peer group and applying acceptance and commitment therapy for 4 sessions with 1 session per week and each meeting for 30 to 45 minutes. Giving ACT can affect the behavior of type 2 DM sufferers to manage DM disease according to the things that have been suggested by health workers. ACT is a form of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) which is quite effective in improving a more flexible psychological aspect or the ability to undergo changes so that blood sugar levels can be controlled. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) affects the increase in compliance with type 2 DM sufferers in managing DM disease suffered.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy*, Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi normal dan apabila dibiarkan dapat mengakibatkan komplikasi yang cukup berat. Penderita DM tipe 2 yang datang ke RSI Surabaya A. Yani mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan data bulan Januari 2020 di RSI Surabaya A. Yani pasien yang dirawat inap sebesar 173 pasien dan yang rawat jalan sebesar 536 pasien. Meningkat 20% dari Desember 2019. Ketidakstabilan kadar gula darah yang mengakibatkan Penderita DM tipe 2 yang datang ke

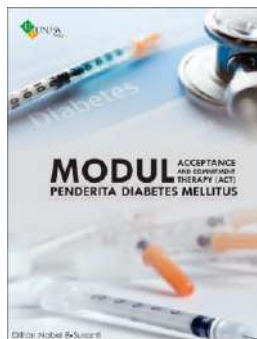
RSI Surabaya A.Yani banyak yang juga mengalami komplikasi. Komplikasi DM yang sering terjadi adalah hipertensi, luka ganggren, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Data RSI Surabaya A.Yani, 2020). Komplikasi pada penderita DM tipe 2 bisa disebabkan berbagai faktor misalnya ketidakpatuhan diet, kontrol yang tidak rutin ke tempat pelayanan kesehatan dan perawatan DM yang tidak adekuat di rumah.

Komplikasi yang dialami penderita DM tipe 2 dikarenakan kegagalan dalam mengelola penyakit DM, sehingga penderita DM tipe 2 harus selalu menjaga pola hidup sehat untuk mempertahankan hidupnya (Tyas, 2008). Hal-hal yang harus diperhatikan diantaranya menjaga pola makan, selalu melakukan perawatan kaki, mencegah terjadinya hipoglikemi atau hiperglikemi, dan hal tersebut berlangsung secara terus-menerus sepanjang hidupnya. Perubahan kesehatan ini dapat menimbulkan perubahan kondisi fisik dan psikologis bagi penderita (Sarandria, 2012).

Perubahan kondisi fisik pada pasien DM tipe 2 akan mengakibatkan perubahan kondisi psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi pada pasien DM tipe 2 seperti gangguan harga diri. Hal ini akan membuat pasien DM tipe 2 mengalami ketidakpercayaan diri sehingga dapat menimbulkan perasaan bersalah atau menyalahkan, perilaku menyendiri, atau menghindari orang

METODE PELAKSANAAN

Responden dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pasien DM tipe 2 yang menjadi anggota *Geriatric Learning Center* di RSI Surabaya A.Yani pada bulan Februari 2020 sampai Maret 2020 sebanyak 20 responden. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari empat sesi, yaitu: Sesi 1 mengidentifikasi kejadian, pikiran, dan perasaan yang muncul, Sesi 2 yang dilakukan mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman, Sesi 3 yaitu berlatih menerima kejadian dengan nilai yang dipilih, Sesi 4 yaitu melakukan komitmen dan mencegah distress yang timbul. ACT dilakukan empat sesi, setiap minggu 1x pertemuan, setiap pertemuan selama 30 - 45 menit. Responden akan di buat *peer group* untuk memudahkan kegiatan pemberian terapi ACT. Pemberian ACT menggunakan alat bantu berupa Modul ACT.



Gambar 1. Cover Modul Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Penderita Diabetes Mellitus

PEMBAHASAN

Penyakit DM tipe 2 merupakan jenis DM yang lebih besar jumlahnya dari keseluruhan penyandang DM dan mayoritas dialami oleh dewasa diatas 45 tahun. Menurut Sofiana et al (2012) DM tipe 2 lebih besar terjadi pada usia di atas 45 tahun dikarenakan seiring bertambahnya usia sel semakin resisten terhadap insulin dan terjadi penurunan penggunaan glukosa. Fungsi tubuh yang menurun secara fisiologis menyebabkan kemampuan fungsi tubuh terhadap pengendalian kadar glukosa darah yang tinggi kurang optimal (Jelantik & Hayati, 2014).

Tren penyakit DM tipe 2 yang dulunya hanya menyerang usia diatas 50 tahun ke atas ternyata sudah ditemukan pada usia di bawah 50 tahun atau bahkan lebih banyak menyerang usia 45-55 tahun. Penyakit DM tipe 2 ini bersifat kronis dan progresif, rentan menyerang orang dengan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Asupan kalori yang berlebihan tanpa diikuti dengan latihan fisik atau olah raga adalah salah satu pemicu penyakit DM tipe 2 (Susanti, 2015).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan. Hal ini disebabkan karena pada perempuan memiliki LDL atau kolesterol jahat tingkat trigliserida yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, dan juga terdapat perbedaan dalam melakukan semua aktivitas dan gaya hidup sehari-hari yang sangat mempengaruhi kejadian suatu penyakit, dan hal tersebut merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit DM (Jelantik & Hayati, 2014). Jumlah lemak pada laki-laki dewasa rata-rata berkisar antara 15-20% dari berat badan total, dan pada perempuan sekitar 20-25%. Jadi peningkatan kadar lipid atau lemak darah pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki, sehingga faktor risiko terjadinya DM pada perempuan 3-7 kali lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yaitu 2-3 kali (Bistara, 2019).

Seseorang dengan pendidikan yang baik, lebih matang terhadap proses perubahan pada dirinya, sehingga lebih mudah menerima pengaruh luar yang positif, obyektif, dan terbuka terhadap berbagai informasi termasuk informasi kesehatan. Perubahan positif tersebut akan menstabilkan kadar gula dalam darah penderita DM tipe 2 (Yusra, 2012).

Intervensi ACT mampu membangun respon yang lebih positif pada aspek komunikasi dengan pasangan atau keluarga, meningkatkan pemahaman hubungan melalui aspek spiritual dan dukungan pasangan/keluarga yang menjadi dasar dan motivasi utama agar mencapai penerimaan kondisi sakitnya dan berkomitmen untuk melakukan terapi (Hayes et al, 2010).

Proses program ACT membantu responden menstabilkan kadar gula darahnya. Pada sesi pertama hingga sesi ketiga responden diajak untuk mengidentifikasi masalah, memahami bagaimana masalah timbul, mengidentifikasi potensi diri untuk menangani masalah tersebut dan responden diajari beberapa teknik baik dengan metode distraksi maupun relaksasi untuk meringankan beban pikiran maupun fisik. Metode distraksi dengan berdzikir atau melakukan diskusi problem solving, sedangkan metode relaksasi dengan olahraga ringan, meditasi dan latihan nafas dalam sehingga perasaan rileks, segar, bugar dan sehat muncul pada individu. Seluruh perasaan tersebut dapat muncul secara instan dan relatif cepat dan dapat diulang (Bistara, 2019).

Seluruh responden juga menunjukkan komitmen positif untuk mengulang kembali disaat senggang atau saat dibutuhkan sehingga terapi yang telah diajarkan tidak hanya berhenti setelah program namun juga berkelanjutan. Keberhasilan dari program tidak lepas dari peran aktif responden dan ketersediaan waktu. Peran terapis sangat penting dalam mengkoordinasi peserta dalam kelompok dan menjadi role model. Dukungan dan motivasi tidak hanya dari diri namun dari lingkungan sekitar terutama dukungan keluarga sangat membantu dalam proses kestabilan kadar gula darah.

KESIMPULAN

Keberhasilan ACT didukung oleh peran aktif responden dalam pengelolaan diri dan penerimaan terhadap masalah yang dialami. Pasien Diabetes Mellitus berkomitmen untuk mematuhi terapi diberikan oleh tim kesehatan RSI Surabaya A.Yani. Kegiatan ACT diharapkan bisa menjadi kegiatan reguler yang dilakukan pengelola *Geriatric Learning Center* sebagai salah satu terapi untuk mengendalikan kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe 2.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bistara, D. N., & Rusdianingseh. (2019). Pengaruh Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2: The Effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Controlling Blood Sugar Levels of Client

Type 2 DM. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(2), 143-151. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i2.424>.

- [2] Hayes, S., Walts, T. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy: In Cognitive Behavioral Therapy in Clinical Practice*. New York: The Guilford Press
- [3] Jelantik, IGM & Haryati, E 2014, 'Hubungan Faktor Risiko Umur, Jenis Kelamin, Kegemukan, dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Mataram', *Media Bina Ilmiah* 39. ISSN No. 1978-3787 diakses dari <http://www.lpsdimataram.com>.
- [4] Sarandria. (2012). *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Dewasa Muda*. UI: Unpublished.
- [5] Sofiana Loly Irma, Elita Veny, dan Utomo Wasisto. (2012). *Hubungan Antara Stress Dengan Konsep Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol. 2, No. 2, Maret 2012 350 diakses 25 Agustus 2014 dari www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pdf
- [6] Susanti, susanti. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy on the Improvement of Self Esteem and Quality of Life Sufferers of Diabetes Mellitus Type 2*. *International Conference on Interdisciplinary Research and Development (ICRD) Maejo University, Chiang Mai, Thailand*
- [7]. Tyas, M.D.C. (2008). *Hubungan Perawatan Diri akan Persepsi Sakit dengan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 dalam Konteks Keperawatan di Kota Blitar*. Tesis. Universitas Airlangga Surabaya. Surabaya
- [8] Yusra, A 2012, 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2', Tesis FIK UI. Jakarta: FIK UI