



Pengalaman Pasien Diabetes dalam Menjalani Pola Hidup Sehat dan Dukungan Keluarga

Teuku Nabhan Zuhdi^{1*}, Sri Nurhayati Selian²

¹⁻²Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*Penulis Korespondensi: tnabhanzuhdi@gmail.com

Abstract. *Diabetes mellitus is a chronic disease with a steadily increasing prevalence in Indonesia. This condition not only affects physical health but also requires patients to make significant lifestyle changes to maintain stable blood glucose levels. Efforts to adopt a healthy lifestyle such as regulating diet, exercising regularly, and managing stress are often met with various challenges. In this context, family support plays a crucial role in helping patients adapt and remain consistent in self-management. This study aims to describe the experiences of type 2 diabetes patients in maintaining a healthy lifestyle and the forms of family support they receive. A qualitative phenomenological approach was used, involving three participants undergoing outpatient treatment at RSUD Sultan Iskandar Muda Nagan Raya. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, then analyzed thematically. The findings show that patients face challenges in maintaining dietary control, consistent exercise, and emotional balance. However, family support such as reminding patients to take medication, providing healthy meals, and offering emotional motivation serves as a key factor that strengthens patients' commitment to a healthy lifestyle. The study concludes that the success of diabetes management is highly influenced by active family involvement. Therefore, educational and health intervention programs should integrate families as essential partners in supporting patients with diabetes.*

Keywords: *Diabetes Mellitus; Family Support; Healthy Lifestyle; Patient Experience; Qualitative Research.*

Abstrak. Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang terus meningkat jumlah penderitanya di Indonesia. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menuntut perubahan besar dalam gaya hidup pasien agar kadar gula darah tetap terkontrol. Upaya menjalani pola hidup sehat seperti mengatur pola makan, rutin berolahraga, dan menjaga kestabilan emosi sering kali menghadapi berbagai hambatan. Dalam kondisi ini, dukungan keluarga memiliki peranan penting dalam membantu pasien beradaptasi dan mempertahankan disiplin diri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman pasien diabetes melitus tipe 2 dalam menjalani pola hidup sehat serta bentuk dukungan keluarga yang diterima. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi dan melibatkan tiga informan yang menjalani pengobatan rawat jalan di RSUD Sultan Iskandar Muda Nagan Raya. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien mengalami berbagai tantangan dalam menjaga pola makan, keteraturan olahraga, dan pengendalian stres. Namun, dukungan keluarga seperti pengingat konsumsi obat, penyediaan makanan sehat, dan motivasi emosional menjadi faktor penting yang membantu pasien tetap berkomitmen menjalani gaya hidup sehat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah keberhasilan pasien diabetes dalam mengelola penyakitnya sangat dipengaruhi oleh peran aktif keluarga. Oleh karena itu, program edukasi dan intervensi kesehatan sebaiknya melibatkan keluarga sebagai bagian dari sistem pendukung utama bagi pasien diabetes.

Kata kunci: Diabetes Melitus; Dukungan Keluarga; Gaya Hidup Sehat; Penelitian Kualitatif; Pengalaman Pasien.

1. LATAR BELAKANG

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis dengan beban yang terus meningkat, baik secara global maupun di Indonesia. Menurut IDF (*IDF Diabetes Atlas*), Indonesia memiliki salah satu tingkat tertinggi penderita diabetes dewasa (usia 20–79 tahun); perkiraan terbaru menunjukkan jumlah kasus yang signifikan (puluhan juta) dan tren prevalensi yang meningkat dari dekade ke dekade, sehingga menimbulkan beban kesehatan masyarakat yang signifikan (Amran, 2023).

Penatalaksanaan diabetes sangat bergantung pada kemampuan pasien untuk menerapkan gaya hidup sehat termasuk nutrisi, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap farmakoterapi namun dalam praktiknya, banyak pasien kesulitan untuk mempertahankan perilaku tersebut secara konsisten (Maulida Reyaan, 2021). Bukti penelitian dan tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi yang menargetkan perilaku gaya hidup sehat (pendidikan manajemen diri diabetes/DSM(E)) meningkatkan hasil kontrol glikemik, tetapi efektivitasnya dipengaruhi oleh faktor-faktor pribadi (motivasi, pengetahuan, emosi) dan konteks sosial.

Keluarga memainkan peran sentral dalam mendukung manajemen diabetes pasien termasuk dukungan emosional, dukungan instrumental (misalnya, menyiapkan makanan sehat), dukungan informasional (memberikan saran), dan pemantauan kepatuhan terapi. Studi dalam konteks Indonesia telah menunjukkan korelasi positif antara dukungan keluarga dan kepatuhan pengobatan serta kualitas hidup pada pasien diabetes (Maulida Reyaan, 2021). Namun, variasi dalam dukungan keluarga (dalam hal kuantitas, kualitas, dan pemahaman tentang diabetes) berkontribusi terhadap perbedaan hasil manajemen penyakit antar individu.

Pengalaman sehari-hari pasien dalam menerapkan gaya hidup sehat bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya, norma keluarga, sumber daya ekonomi, dan persepsi pasien terhadap penyakit mereka. Studi kualitatif di Indonesia dan konteks serupa telah mengungkap tema-tema penting seperti: konflik antara kebiasaan makan tradisional dan rekomendasi diet; stigma atau sikap keagamaan yang memengaruhi cara pasien menafsirkan penyakit mereka; tekanan sosial yang menghambat aktivitas fisik dan peran keluarga, yang dapat menjadi pendorong sekaligus penghalang perubahan perilaku. Karena fenomena ini bersifat kontekstual dan bermakna bagi individu, pendekatan kualitatif diperlukan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif pasien secara mendalam (Amran, 2023).

Mengingat beban diabetes yang signifikan dan peran penting keluarga dalam kehidupan pasien, penelitian kualitatif yang berfokus pada pengalaman pasien dan dampak dukungan keluarga sangatlah penting. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis bagi tenaga kesehatan profesional dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi yang peka terhadap keluarga. Misalnya, program edukasi yang melibatkan anggota keluarga, pendekatan dukungan sosial yang dapat meningkatkan kepatuhan, kontrol glikemik, dan kualitas hidup pasien diabetes. Bukti dari tinjauan dan studi intervensi menunjukkan bahwa melibatkan keluarga dalam DSME meningkatkan perilaku perawatan diri dan hasil kesehatan, yang mendukung urgensi penelitian ini (Maulida Reyaan, 2021).

2. KAJIAN TEORITIS

Dalam menjalani kehidupan dengan penyakit kronis seperti diabetes melitus, setiap individu memiliki pengalaman yang unik dan bermakna. Penyakit ini tidak hanya menyerang kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial seseorang. Seorang pasien diabetes harus berhadapan dengan perubahan besar dalam kehidupannya, mulai dari kebiasaan makan, pola aktivitas, hingga cara pandang terhadap dirinya sendiri. Setelah mendapatkan diagnosis, mereka dihadapkan pada keharusan untuk mengatur pola makan yang ketat, menjaga berat badan, menghindari stres, serta disiplin menjalani pengobatan seumur hidup. Menurut Hasnabila, (2023) proses ini menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi, baik secara emosional maupun sosial, karena perubahan tersebut sering kali mengganggu rutinitas dan kenyamanan hidup sehari-hari.

Bagi sebagian pasien, pengalaman ini menjadi titik balik untuk hidup lebih sehat dan berhati-hati terhadap kebiasaan buruk di masa lalu. Namun bagi sebagian lainnya, justru menjadi sumber tekanan karena merasa terbatas, bosan, dan tidak bebas menikmati makanan atau aktivitas seperti sebelumnya. Rasa takut terhadap komplikasi, kekhawatiran akan ketergantungan obat, serta rasa cemas akan masa depan sering kali muncul sebagai bagian dari perjalanan mereka menghadapi penyakit ini (Maulida Reyaan, 2021). Karena itu, pengalaman pasien diabetes bukan hanya persoalan medis, tetapi juga kisah tentang keteguhan, penyesuaian diri, dan perjuangan untuk mempertahankan keseimbangan hidup di tengah perubahan yang tidak bisa dihindari.

Gaya hidup sehat menjadi kunci utama dalam pengelolaan diabetes. Pasien perlu memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mengurangi asupan gula dan lemak, serta memperbanyak sayur dan buah. Aktivitas fisik secara teratur seperti berjalan kaki, bersepeda, atau melakukan olahraga ringan sangat dianjurkan untuk membantu mengontrol kadar gula darah dan menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, manajemen stres juga sangat penting, karena tekanan emosional dapat memengaruhi kadar glukosa dalam tubuh. Pasien yang mampu menjaga ketenangan pikiran biasanya lebih konsisten dalam menjalankan kebiasaan sehat dan lebih patuh terhadap pengobatan.

Namun, penerapan gaya hidup sehat tidak selalu mudah. Banyak pasien menghadapi kendala seperti kebosanan terhadap menu makanan yang terbatas, kesibukan pekerjaan, keterbatasan waktu untuk berolahraga, hingga kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar (Puspitasari, 2023). Hambatan sosial dan ekonomi juga turut berpengaruh, misalnya kesulitan membeli makanan sehat atau sulitnya akses ke fasilitas kesehatan. Semua hal tersebut

menunjukkan bahwa keberhasilan pasien dalam menjalani hidup sehat tidak hanya bergantung pada dirinya sendiri, tetapi juga pada dukungan dari lingkungan terdekat, terutama keluarga

Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan pasien diabetes. Dukungan keluarga dapat berbentuk perhatian, bantuan, maupun motivasi untuk tetap menjaga kesehatan (Brahmantia, 2020). Dalam banyak kasus, keluarga menjadi pihak yang paling sering mengingatkan pasien untuk minum obat, mengatur pola makan, dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, keluarga juga berperan sebagai sumber kekuatan emosional yang membantu pasien menghadapi rasa takut dan stres akibat penyakitnya. Dukungan seperti ini menciptakan rasa aman, semangat, dan optimisme pada diri pasien sehingga mereka lebih mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialaminya.

Hubungan antara pengalaman pasien dan dukungan keluarga berjalan seiring. Ketika keluarga menunjukkan perhatian dan empati, pasien merasa lebih berdaya dan termotivasi untuk menjalani pola hidup sehat. Sebaliknya, jika keluarga kurang memahami atau bahkan bersikap acuh, pasien akan lebih mudah merasa tertekan dan kehilangan semangat (Brahmantia, 2020). Oleh karena itu, dukungan keluarga tidak hanya bersifat membantu secara fisik, tetapi juga memberikan pengaruh yang besar terhadap keseimbangan emosional dan psikologis pasien. Dalam konteks inilah, penelitian tentang pengalaman pasien diabetes dan dukungan keluarga menjadi sangat relevan untuk memberikan gambaran yang lebih utuh tentang bagaimana pasien berjuang dan beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif pasien diabetes dalam menjalani pola hidup sehat dan menerima dukungan keluarga. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami makna dari setiap pengalaman yang diceritakan pasien, bukan sekadar menggambarkan perilaku mereka, tetapi menelusuri bagaimana mereka menafsirkan penyakit dan perubahan hidup yang mereka alami (Creswell & Poth, 2018).

Subjek penelitian terdiri atas pasien diabetes melitus tipe 2 yang menjalani pengobatan rawat jalan di RSUD Sultan Iskandar Muda Nagan Raya. Beberapa anggota keluarga pasien juga dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperoleh pandangan yang lebih komprehensif tentang bentuk dukungan yang mereka berikan. Lokasi wawancara ditentukan berdasarkan kenyamanan informan, seperti di rumah, di kafe, atau di warung kopi, agar suasana lebih santai dan informan merasa bebas untuk berbagi pengalaman pribadi mereka.

Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling dan snowball sampling. Artinya, peneliti memilih informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, seperti pasien yang telah didiagnosis minimal satu tahun, bersedia diwawancarai, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Selanjutnya, informan dapat merekomendasikan pasien lain yang juga relevan untuk diwawancarai. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip kejenuhan data, yaitu ketika wawancara tidak lagi menghasilkan informasi baru (Sugiyono, 2022).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan menggunakan panduan semi-terstruktur, sehingga peneliti dapat mengarahkan pembicaraan tanpa membatasi kebebasan informan untuk bercerita. Observasi dilakukan untuk memperkuat temuan dengan melihat secara langsung perilaku pasien dalam menerapkan gaya hidup sehat, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa catatan atau dokumen pendukung lainnya. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika, seperti menjaga kerahasiaan identitas informan dan memastikan tidak ada dampak negatif yang ditimbulkan dari kegiatan wawancara (Maulida Reyaan, 2021).

Analisis data dilakukan secara tematik. Hasil wawancara ditranskripsi secara lengkap, kemudian diseleksi dan dikelompokkan ke dalam tema-tema yang berkaitan dengan pengalaman pasien, hambatan yang dihadapi, serta bentuk dukungan keluarga yang mereka terima. Peneliti menafsirkan setiap tema secara mendalam untuk menemukan makna di balik pengalaman yang disampaikan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi, konfirmasi ulang kepada informan, dan pencatatan proses penelitian secara rinci agar dapat dipertanggung jawabkan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Banda Aceh dengan melibatkan tiga orang informan yang menderita diabetes melitus tipe 2. Mereka adalah Informan I (56 tahun, petani), Informan M (54 tahun, pegawai negeri sipil), dan Informan Tn (50 tahun, pegawai negeri sipil). Ketiganya telah menjalani pengobatan secara rutin dan memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam menerapkan gaya hidup sehat serta menerima dukungan keluarga. Wawancara dilakukan di tempat yang mereka pilih sendiri, yaitu rumah, warung kopi, dan kafe agar suasana lebih santai dan terbuka sehingga informan dapat menceritakan pengalaman secara jujur (Amran, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap informan memiliki cara dan pandangan yang berbeda dalam menjalani kehidupan dengan diabetes, namun secara umum mereka menyadari

pentingnya menjaga pola hidup sehat. Ketiganya memahami bahwa penyakit diabetes tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan dengan cara menjaga pola makan, berolahraga, dan disiplin minum obat. Meskipun demikian, penerapan gaya hidup sehat tidak selalu mudah karena banyak faktor yang memengaruhi, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sosial sekitar (Maulida Reyaan, 2021).

Pengalaman Informan dalam Menjalani Gaya Hidup Sehat

Informan I menceritakan bahwa subjek telah mengetahui menderita diabetes sekitar enam tahun yang lalu. Saat itu tubuhnya cepat lelah dan sering buang air kecil pada malam hari. Setelah mengetahui penyakitnya, subjek berusaha untuk mengatur pola makan dan mulai menghindari makanan yang mengandung banyak gula, terutama nasi putih. Subjek menggantinya dengan porsi kecil nasi merah dan memperbanyak konsumsi sayur serta ikan rebus. Selain itu, subjek juga rutin melakukan jalan pagi agar tubuh tetap bugar. Menurutnya, aktivitas fisik sederhana seperti berjalan kaki dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil. Namun demikian, subjek mengaku kadang masih sulit mengendalikan diri saat ada acara keluarga, karena banyak makanan enak yang disajikan dan sulit untuk ditolak.

Informan M juga mengalami hal yang hampir serupa. Subjek mengetahui dirinya menderita diabetes sekitar lima tahun yang lalu, setelah sering merasa haus dan lemas. Setelah itu, subjek mulai mengurangi makanan manis dan mengganti pola makannya dengan porsi kecil namun lebih sering. Subjek berusaha untuk tetap aktif dengan berjalan kaki di pagi hari sebelum berangkat kerja. Bagi M, disiplin merupakan hal terpenting agar kadar gula tetap terkendali. Namun, kesibukan pekerjaan terkadang membuatnya terlambat kontrol ke rumah sakit. Subjek juga mengakui bahwa godaan terbesar adalah makanan gorengan yang sering dijual di sekitar tempat kerjanya. Menurutnya, rasa ingin menikmati makanan tersebut kadang sulit dibendung, meskipun subjek sadar dampaknya bagi kesehatannya.

Sementara itu, Informan Tn yang berusia 50 tahun menyampaikan bahwa subjek telah hidup dengan diabetes selama tujuh tahun. Sebagai seorang pegawai sekaligus petani di lahan sendiri, subjek menganggap aktivitas di sawah sudah menjadi bentuk olahraga yang cukup. Subjek berusaha untuk mengurangi nasi putih dan memperbanyak minum air putih. Tn mengatakan bahwa dirinya sudah terbiasa dengan pola hidup sederhana, tetapi kadang subjek lalai minum obat jika sedang sibuk di ladang. Subjek juga mengaku bahwa saat panen atau acara makan bersama teman-teman, subjek sering tergoda untuk ikut makan makanan yang tidak sesuai dengan anjuran dokter. Namun, setelah itu subjek selalu berusaha kembali pada pola makan sehat yang sudah dijalani.

Dari ketiga informan tersebut dapat dilihat bahwa kesadaran untuk menjalani hidup sehat sudah terbentuk, namun penerapannya belum sepenuhnya konsisten. Faktor lingkungan, kebiasaan sosial, dan rasa bosan terhadap menu makanan yang monoton menjadi tantangan terbesar bagi mereka. Meski demikian, mereka tetap berusaha menjaga kesehatan dengan cara yang mereka anggap paling sesuai dan nyaman (Handayani & Yusuf, 2021).

Makna Dan Penerapan Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat bagi pasien diabetes melitus memiliki makna yang mendalam, tidak hanya sekadar upaya menjaga tubuh agar tetap bugar, tetapi juga bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri untuk mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan sosial. Penerapan gaya hidup sehat menjadi dasar utama dalam mengendalikan kadar gula darah dan mencegah komplikasi jangka panjang. Kesadaran akan pentingnya hidup sehat mendorong pasien untuk mengubah kebiasaan lama yang kurang baik menjadi pola hidup yang lebih teratur dan disiplin. Dengan demikian, gaya hidup sehat bagi pasien diabetes bukan sekadar mengikuti anjuran medis, melainkan juga mencerminkan makna hidup yang berfokus pada pemeliharaan kualitas hidup dan kesejahteraan secara menyeluruh (Hasnabila, 2023).

Salah satu bentuk utama penerapan gaya hidup sehat adalah pengaturan pola makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pasien diabetes dianjurkan untuk menerapkan prinsip 3J (jumlah, jenis, dan jadwal makan), yaitu mengatur porsi makanan, memilih jenis makanan yang sehat, dan makan secara teratur. Makanan yang dianjurkan adalah yang mengandung serat tinggi seperti sayur, buah, dan karbohidrat kompleks, serta menghindari makanan tinggi gula dan lemak jenuh. Pola makan seperti ini membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah serta mendukung metabolisme tubuh yang lebih baik (Amran, 2023). Namun, penerapan pola makan sehat tidak selalu mudah karena pasien sering menghadapi godaan sosial dan kebiasaan lama yang sulit diubah.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga berperan penting dalam menjaga kesehatan pasien diabetes. Olahraga teratur seperti berjalan kaki, bersepeda, atau senam ringan dapat meningkatkan sensitivitas insulin, memperbaiki metabolisme, dan membantu menjaga kebugaran tubuh (Maulida Reyaan, 2021). Aktivitas fisik juga berfungsi sebagai cara untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Pengelolaan stres merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat karena stres yang tidak terkendali dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Oleh karena itu, pasien disarankan melakukan kegiatan yang menenangkan seperti meditasi, beribadah, atau berinteraksi sosial untuk menjaga keseimbangan emosional (Juliana dan Ardiansyah, 2025)

Penerapan gaya hidup sehat tidak dapat berjalan optimal tanpa adanya dukungan keluarga. Keluarga berperan besar dalam membantu pasien mempertahankan kebiasaan sehat, seperti mengingatkan waktu minum obat, menyiapkan makanan bergizi, dan memberikan dorongan emosional ketika pasien merasa lelah atau bosan. Dukungan ini menciptakan lingkungan yang positif dan memotivasi pasien untuk tetap berkomitmen menjalani pola hidup sehat. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat membuat pasien merasa terisolasi dan kehilangan semangat untuk menjaga kesehatan. Oleh karena itu, keberhasilan pasien diabetes dalam menerapkan gaya hidup sehat sangat dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga dan lingkungan sosial yang mendukung (Amalia & Fitriani, 2023).

Hambatan dan Tantangan dalam Menjalani Hidup Sehat

Selain mendapatkan dukungan keluarga, para informan juga mengungkapkan berbagai hambatan yang mereka hadapi dalam menjalani gaya hidup sehat. Informan I merasa kesulitan menahan diri saat menghadiri acara keluarga atau pesta. Menurutnya, budaya makan bersama dalam keluarga besar sering membuatnya tidak enak menolak makanan yang disajikan. Subjek juga mengaku terkadang lupa minum obat saat terlalu sibuk bekerja di lading (Wardani & Putra, 2021).

Informan M menyampaikan bahwa kesibukan pekerjaan menjadi tantangan tersendiri. Sebagai pegawai negeri, subjek untuk kontrol rutin. Subjek juga mengatakan bahwa di tempat kerjanya banyak rekan yang suka mengajak makan gorengan atau makanan manis, sehingga sering memiliki jadwal padat yang membuatnya tidak sempat berolahraga atau terlambat datang ke rumah sakit membuatnya harus berjuang menahan keinginan (Ramdani & Oktaviani, 2023).

Sedangkan Informan Tn menghadapi tantangan berupa lingkungan sosial yang kurang mendukung. Subjek mengatakan bahwa teman-temannya di sawah sering mengajaknya makan bersama tanpa memperhatikan pantangan makanannya. Selain itu, keterbatasan waktu dan kebiasaan lama membuatnya kadang sulit mempertahankan pola hidup sehat secara konsisten (Hidayah, 2020).

Dari ketiga informan tersebut terlihat bahwa tantangan dalam menjalani hidup sehat sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Meskipun mereka telah memahami pentingnya menjaga kesehatan, tekanan dari kebiasaan lama dan lingkungan sekitar sering membuat mereka tergoda untuk melanggar aturan yang telah ditetapkan dokter. Namun demikian, kesadaran yang kuat dan dukungan keluarga membantu mereka untuk kembali ke pola hidup sehat setelah melakukan kesalahan kecil (Susanto & Wahyuni, 2022).

Makna Dukungan Keluarga bagi Pasien Diabetes

Bagi ketiga informan, dukungan keluarga memiliki makna yang sangat mendalam. Dukungan tersebut tidak hanya membantu mereka secara fisik, tetapi juga memberi kekuatan mental untuk tetap bertahan. Informan I merasa lebih tenang dan bahagia karena keluarganya selalu mendukungnya dalam setiap keadaan. Informan M menilai bahwa keluarga adalah alasan utamanya untuk terus berjuang menjaga kesehatan, sedangkan Informan Tn menganggap bahwa keluarganya adalah sumber semangat terbesar dalam hidupnya (Herlina & Fadhilah, 2023).

Ketiganya sepakat bahwa tanpa dukungan keluarga, mereka akan lebih mudah menyerah dan sulit untuk mempertahankan pola hidup sehat. Keluarga menjadi tempat berbagi keluh kesah, tempat mendapatkan motivasi, dan sumber kasih sayang yang tidak tergantikan. Dengan adanya dukungan ini, pasien mampu menjalani kehidupan dengan lebih optimis dan memiliki pandangan positif terhadap penyakitnya (Wulandari, 2021).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman pasien diabetes dalam menjalani pola hidup sehat sangat dipengaruhi oleh kesadaran diri, motivasi, dan dukungan keluarga. Ketika keluarga berperan aktif dalam proses perawatan, pasien cenderung memiliki kepatuhan yang lebih tinggi terhadap pengobatan dan lebih konsisten dalam menjaga pola makan serta berolahraga. Dukungan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai pendamping fisik, tetapi juga sebagai sumber kekuatan emosional yang membantu pasien menghadapi rasa bosan, jenuh, dan stres akibat penyakit kronis yang mereka alami (Sulastri & Hamzah, 2021).

Faktor lingkungan sosial juga terbukti menjadi tantangan besar. Tekanan sosial, seperti kebiasaan makan bersama atau ajakan teman, sering membuat pasien sulit mempertahankan pola hidup sehat. Namun dengan adanya dukungan keluarga yang kuat, pasien dapat mengendalikan diri dan kembali ke kebiasaan sehat yang telah dijalankan (Dewi & Astuti, 2020).

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa keberhasilan pasien diabetes dalam mengelola penyakitnya bukan hanya ditentukan oleh pengetahuan dan kesadaran diri, tetapi juga oleh dukungan sosial, terutama dari keluarga. Dukungan tersebut menjadi pondasi utama yang membentuk sikap positif pasien dalam menghadapi penyakitnya. Oleh karena itu, upaya penanganan diabetes di masyarakat sebaiknya tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga melibatkan keluarga dalam setiap program edukasi dan pendampingan (Fitriani, 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman pasien diabetes melitus dalam menjalani pola hidup sehat merupakan proses yang kompleks dan penuh tantangan. Setiap pasien memiliki cara dan makna tersendiri dalam menyesuaikan diri terhadap penyakitnya, namun secara umum mereka menyadari pentingnya menjaga pola makan, berolahraga secara teratur, serta mengelola stres untuk menjaga kestabilan kadar gula darah. Kesadaran tersebut menjadi dasar utama bagi pasien untuk menerapkan gaya hidup sehat meskipun sering kali dihadapkan pada hambatan seperti godaan makanan, kesibukan pekerjaan, dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

Dukungan keluarga terbukti memiliki peran penting dalam membantu pasien mempertahankan disiplin dan semangat dalam menjalani perawatan. Bentuk dukungan tersebut meliputi pengingat untuk minum obat, penyediaan makanan sehat, serta pemberian dorongan emosional yang membantu pasien tetap optimis. Keluarga bukan hanya sumber bantuan fisik, tetapi juga kekuatan psikologis yang memberikan rasa aman dan motivasi bagi pasien untuk terus berkomitmen terhadap pengelolaan penyakitnya. Dengan demikian, keberhasilan pasien diabetes dalam mengontrol penyakitnya sangat bergantung pada sinergi antara kesadaran diri, motivasi pribadi, dan dukungan keluarga yang konsisten.

Disarankan agar subjek terus mempertahankan gaya hidup sehat secara konsisten dan menjadikan keluarga sebagai mitra utama dalam perawatan. Keluarga perlu meningkatkan peran aktif dalam memberikan dukungan moral dan praktis, sedangkan tenaga kesehatan diharapkan melibatkan keluarga dalam program edukasi dan pendampingan agar pengelolaan diabetes lebih efektif serta meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, R., & Fitriani, H. (2023). Peran keluarga dalam memberikan dukungan moral bagi pasien diabetes. *Jurnal Perawatan dan Rehabilitasi*, 9(2), 101–110.
- Amran. (2023). Hubungan dukungan keluarga terhadap manajemen diet 3J pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 3(5), 62–70. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i5.964>
- Brahmantia, B., Falah, M., Lismayanti, L., & Erviana, V. (2020). Family's ability to take care of patients with type 2 diabetes mellitus in Tasikmalaya. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 150–158. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.150-158>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, F., & Astuti, S. (2020). Tantangan sosial pasien diabetes dalam menjalani pola hidup sehat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 5(3), 85–93.

- Fitriani, L., Ananda, P., & Fauzan, A. (2023). Peran dukungan sosial dan keluarga terhadap keberhasilan pasien diabetes mengelola penyakitnya. *Jurnal Penelitian Kesehatan Indonesia*, 14(1), 120–132.
- Handayani, F., & Yusuf, L. (2021). Kesadaran dan konsistensi pasien diabetes dalam menjalani hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(2), 15–24.
- Hasnabila. (2023). *Pola hidup sehat pada pasien diabetes mellitus*.
- Herlina, D., & Fadhilah, M. (2023). Makna dukungan keluarga terhadap ketahanan mental pasien diabetes. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 12–20.
- Hidayah, N., Maulana, T., & Rahman, I. (2020). Pengaruh lingkungan sosial terhadap pola hidup pasien diabetes. *Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 5(2), 20–28.
- Juliana, Ardiansyah, & A. (2025). Care management pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Girimaya Kota Pangkalpinang tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 6813–6822. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.43836>
- Maulida Reyaan, I. B., Renaldi, F. S., Sauriasari, R., & Riyadina, W. (2021). Fenomena aktivitas fisik dan olahraga dalam perspektif pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(2), 118–133. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.2>
- Puspitasari. (2023). Dukungan keluarga terhadap kepatuhan pengelolaan gaya hidup pasien diabetes mellitus. *12(1)*, 45–52.
- Ramdani, R., & Oktaviani, D. (2023). Tantangan pekerjaan terhadap konsistensi perawatan pasien diabetes. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 13(3), 88–95.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulastrri, R., & Hamzah, T. (2021). Hubungan dukungan keluarga dan kepatuhan pasien diabetes dalam pengelolaan penyakit. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(2), 100–110.
- Susanto, A., & Wahyuni, L. (2022). Peran lingkungan dan dukungan keluarga dalam menjaga pola hidup pasien diabetes. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 6(3), 35–42.
- Wardani, S., & Putra, F. (2021). Hambatan sosial dan budaya dalam menjalani hidup sehat bagi pasien diabetes. *Jurnal Kesehatan dan Sosial Budaya*, 8(1), 70–78.
- Wulandari, E., Rahmat, F., & Dewi, N. (2021). Peran keluarga sebagai sumber dukungan emosional bagi pasien penyakit kronis. *Jurnal Humaniora dan Kesehatan*, 9(4), 66–74.