

ORIGINAL ARTICLE

EFEKTIFITAS BIBLIOTERAPI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN DENGAN DIABETES MELLITUS PADA KELOMPOK PROLANIS KARTASURA

Martini Listrikawati*, Agnes Sri Harti
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Corresponding author: Martini Listrikawati, Email: martinikistrikn@gmail.com
Received: May 30, 2021; Accepted: July 2, 2021; Published: August, 2021

RINGKASAN

Indonesia saat ini menghadapi *triple burden disease* yang menambah permasalahan di masyarakat. Masalah yang timbul bukan hanya seputar mewabahnya penyakit menular baru, menjangkitnya penyakit menular lama dan meningkatnya penyakit tidak menular dari waktu ke waktu, tapi juga masalah yang timbul akibat interaksi di antara ketiganya. Prevalensi Penyakit Diabetes Mellitus ini semakin meningkat dari tahun ke tahun dan berdampak terhadap kualitas hidup penderita. Perawatan yang begitu lama bahkan mungkin dapat seumur hidup penderita akan bergelut dengan penyakit DM ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh biblioterapi terhadap kualitas hidup pasien diabetes mellitus Kelompok Prolanis Diabetes Mellitus di Kartasura. Metode penelitian ini adalah quasi eksperimen *one group pre test post test*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar kuesioner WHOQOL-BREEF digunakan untuk mengukur kualitas hidup pasien diabetes mellitus pada Kelompok Prolanis Diabetes Mellitus Kartasura dan pemberian intervensi biblioterapi. Hasil : Penelitian ini mendapatkan 18 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi hasil uji statistic *Wilcoxon signed rank test* dengan p value sebesar 0,001. Jadi nilai p value < α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian biblioterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus Pada Kelompok Prolanis Kartasura

Kata kunci: *Diabetes Mellitus, Biblioterapi, Kualitas Hidup*

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a carbohydrate, protein, and fat metabolism disorder marked with hyperglycemia or blood glucose increase due to an abnormality of insulin secretion or decreased work performance of insulin. One of the handlers of Diabetes Mellitus is exercise. Low impact aerobic gymnastics is a gymnastics with low to moderate intensities, easy-to-do movements, injury-free movements, rhythmic movements, non-jerking movements, and rare sudden movement. Breathing relaxation is a breathing exercise which consists of abdomen breathing and purse lip breathing to reduce stress. The objective of this research is to investigate the effect of low impact aerobic gymnastics and deep breathing relaxation on blood sugar level of the diabetes mellitus elderly at Anggrek Integrated Health Post of Kartasura. This research uses quantitative method with a quasi-experimental research design with a pre-test and post-test approach without control group design. The result of the Wilcoxon's Test shows that the p-value was 0.000 which was less than 0.05, meaning that the

administration of low impact aerobic gymnastics and deep breathing relaxation could reduce the blood sugar level of the diabetes mellitus elderly. Thus, the low impact aerobic gymnastics and deep breathing relaxation had an effect on the blood sugar level of the diabetes mellitus elderly at Anggrek Integrated Health Post of Kartasura.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Bibliotherapy, Quality of Life*

Cite this article as: Listrikawati M, Harti AS. Efektifitas Biblioterapi terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Pasien dengan Diabetes Mellitus pada Kelompok Prolanis Kartasura. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences 2021; 2(2): 75-82.*

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi triple burden disease yang menambah permasalahan di masyarakat. Masalah yang timbul bukan hanya seputar mewabahnya penyakit menular baru, menjangkitnya penyakit menular lama dan meningkatnya penyakit tidak menular dari waktu ke waktu (Kemenkes, 2018) tapi juga masalah yang timbul akibat interaksi di antara ketiganya.

Penyakit tidak menular masih menjadi beban ekonomi di negara karena dari tahun ke tahun terjadi peningkatan pravelensinya. Salah satu penyakit tidak menular yang meningkat kejadiannya adalah \Diabetes Mellitus. Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu jenis Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menyebabkan sekitar 60% kematian dan 40% kesakitan di seluruh dunia. Pravelensi angka kejadian DM secara statistik meningkat dari tahun ke tahun. Secara global, diperkirakan 422 juta orang dewasa hidup dengan diabetes pada tahun 2014, dibandingkan dengan 108 juta pada tahun 1980. (Global Burden Disease, 2013)

Dampak yang ditimbulkan dari diabetes adalah mengurangi usia harapan hidup sebesar 5-10 tahun. Usia harapan hidup penderita DM tipe 2 yang mengidap penyakit mental serius, seperti Skizofrenia, bahkan 20% lebih rendah dibandingkan dengan populasi umum (Goldberg, 2007 dalam Garnita, 2012). Diabetes dan komplikasinya membawa kerugian ekonomi yang besar bagi penderita diabetes

dan keluarga mereka, sistem kesehatan dan ekonomi nasional melalui biaya medis langsung, kehilangan pekerjaan dan penghasilan. Termasuk komponen biaya utama adalah rumah sakit dan perawatan rawat jalan, faktor lain yang membutuhkan biaya besar adalah kenaikan biaya untuk insulin analog 1 yang semakin banyak diresepkan meskipun sedikit bukti bahwa insulin tipe tersebut memberikan efek yang signifikan dibandingkan insulin manusia yang lebih murah.

Program-program pemerintah saat ini semakin digalakkan untuk sosialisasi dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) , Program CERDIK, empat pilar oleh PERKENI semua bertujuan untuk menekan pertumbuhan penyakit Diabetes Mellitus sendiri. Langkah-langkah preventive ini dilakukan untuk menekan peningkatan pravelensi penyakit dan komplikasi yang akan terjadi serta dalam rangka meningkatkan kualitas hidup penderita. Sikap optimisme dengan penyakit kronis kadang menjadi luntur karena perawatan yang lama dengan beban ekonomi dalam keluarga. Kampanye dan berbagai penyuluhan perilaku hidup sehat terus diupayakan namun hal tersebut kadang-kadang penyakit ini datang ketika kondisi seseorang sedang dalam keadaan stres karena semua kesulitan dan tekanan hidup. Untuk itu, perlu setiap individu perlu menjaga kesehatan mentalnya masing-masing. Kesehatan mental menurut Manwell et al. (2015) adalah konsep dari kesehatan mental terletak pada

individual dan fungsional yang mana masih berhubungan dengan kemampuan atau kapasitas seseorang dalam menangani dan mengubah lingkungannya. Salah satu pilihan terapi dalam meningkatkan manajemen kesehatan tidak efektif yaitu biblioterapi. Bibliotherapy yaitu teknik terapi dengan membaca buku, mengambil hal positif dari buku tersebut, merenungi lalu mengimplementasikan hal positif tersebut dalam kehidupannya. Dalam bibliotherapy ini seseorang menggunakan buku untuk mencari tahu hal-hal positif yang bisa diimplementasikan dari buku tersebut. Pendekatan membaca buku digunakan untuk mempengaruhi perilaku seseorang untuk membuat perubahan dalam pemikiran disebut bibliotherapy rasional. Dalam penelitian ini penulis akan fokus pada bibliotherapy sebagai cara untuk menumbuhkan sikap optimis pada pasien yang menderita suatu penyakit. Bibliotherapy bertujuan untuk membantu seseorang memecahkan masalah melalui buku-buku literatur dan sumber daya lain yang berkaitan dengan pola pikir dan emosional untuk membantu mengubah perilaku seseorang untuk mencapai apa yang dia inginkan (Anwar, Rejeki, Khadijah dan Sukaesih, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan one group pretest posttest design. Rancangan penelitian one group pretest-posttest design adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest).

Sample eksperimen jumlah sampel masing-masing satu kelompok sebesar 18. Pengukuran variabel kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality Of Life-BREF) yang dibuat oleh WHO.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di daerah padat penduduk dengan lokasi pinggiran kota perbatasan antara Kabupaten Boyolali dan Karanganyar. Berikut adalah data karakteristik demografinya

Tabel 1. Distribusi frekuensi Tingkat Pendidikan responden RT 4/RW 4 Desa Tegalrejo B Kartasura

Tingkat Pendidikan	N	%
Menengah Atas	10	55,6
Pendidikan Tinggi	8	44,4
Jumlah	18	100

Pada tabel 1 sebagian besar responden dengan status pendidikan menengah atas dengan jumlah 10 responden (55,6%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pekerjaan responden RT 4/RW 4 Desa Tegalrejo B Kartasura

Pekerjaan	N	%
Bekerja	4	22,2
Tidak Bekerja	14	77,8
Jumlah	18	100

Pada tabel 2 sebagian besar responden dengan status pekerjaan kategori tidak bekerja berjumlah 14 responden (77,8%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi lama menderita DM responden RT 4/RW 4 Desa Tegalrejo B Kartasura

Lama Menderita DM	n	%
< 1 th	2	11,1
1-5 th	7	38,9
6-9 th	4	22,2
>10 th	5	27,8
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa terbanyak responden dengan lama menderita DM antara 1-5 th sebanyak 7 responden (38,9%).

Data karakteristik responden berdasarkan hasil analisa tingkat pendidikan, pekerjaan dan lama menderita DM merupakan karakteristik inklusi pada penelitian ini.

Tabel 4. Distribusi Rata-rata Kualitas Hidup Sebelum Perlakuan Pada Prolanis di Wilayah RT 4/RW 4 Desa Tegalrejo B Kartasura

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Pretes	18	89,66	10,56	74	107

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas hidup pada penderita DM di wilayah RT 4/RW 4 Desa Tegalrejo B Kartasura sebelum diberikan perlakuan adalah 89,66 dengan nilai minimum Kualitas hidup yaitu 74 dan nilai maximum yaitu 107.

Tabel 5. Distribusi Rata-rata Kualitas Hidup Sesudah Perlakuan Pada Prolanis di Wilayah RT 4/RW 4 Desa Tegalrejo B Kartasura

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Posttes	18	99,22	13,22	75	121

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas hidup pada penderita DM di wilayah RT 4/RW 4 Desa Tegalrejo B Kartasura sesudah diberikan perlakuan adalah 99,22 dengan nilai minimum Kualitas hidup yaitu 75 dan nilai maximum yaitu 121.

Analisa Bivariate

Berdasarkan data tersebut serta menurut hasil uji statistic *Wilcoxon* signed rank test dengan p value sebesar 0,001. Jadi nilai p value < α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian biblioterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus Pada Kelompok Prolanis Kartasura. Perbedaan rata-rata mengalami kenaikan 13 responden.

Peningkatan nilai kualitas hidup penderita Diabetes pada kelompok prolanis di Kartasura sejumlah 13 responden yang bermakna dari 18 responden 72,22 % telah mengalami peningkatan Kualitas Hidup setelah diberikan intervensi biblioterapi. Menurut Yuliawati (2011) intervensi

biblioterapy dapat dikelompokkan menjadi empat tingkatan, yaitu intelektual, sosial, perilaku dan emosional. Hal tersebut berkaitan dengan t empat aspek mengenai kualitas hidup menurut WHOQOL-BREF (WHO, 2012), diantaranya sebagai berikut yaitu: Kesehatan fisik, Kesejahteraan psikologis hubungan sosial, hubungan dengan lingkungan. Empat dimensi dalam kualitas hidup menjadi penilaian bahwa semakin rendah kualitas hidup seseorang, semakin tinggi resiko kesakitan dan bahkan kematian (Teli, 2017).

Dalam penelitian ini menunjukkan analisis bivariat terdapat signifikansi hasil analisis mendapatkan hasil terdapat perbedaan kualitas hidup sebelum dan sesudah diberikan intervensi biblioterapi dengan nilai p value < α 0,05 yang diartikan sebagai biblioterapi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup. Hal ini diungkapkan oleh Herlina, 2013 bahwa penggunaan terapi ini untuk proses penyembuhan pertama kali muncul di Yunani, selain itu biblioterapi mempunyai kemampuan terapeutik yang dapat meningkatkan kesehatan mental. Kualitas hidup merupakan persepsi subjektif dari individu terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari yang dialaminya (Spasi, 2014).

Dimana salah satu aspek mental berupa kondisi psikologis masuk dalam perhatian kualitas hidup individu yang berhubungan dengan kesehatan mental seseorang. karakteristik responden didapatkan jenis kelamin dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan, dengan usia sebagai besar masuk dalam elderly, status pekerjaan sebagian besar tidak bekerja dan pendidikan rata-rata menengah atas.

Tabel 5. Analisa Bivariat

Variabel	n	Mean	Nilai z	P value
Kualitas Hidup				
Prepost	18	7	-3,182	0,001

Menurut Inge Ruth S, all (2012) perubahan yang terjadi seperti pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial dan

lingkungan hidup menjadi faktor yang mengakibatkan kualitas hidupnya kurang. Adapun faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, pekerjaan dan lama menderita diabetes mellitus. Menurut Mandagni (2010) dalam Zainuddin & Utomo (2015) Kualitas hidup yang buruk serta disertai problem psikologis dapat mengakibatkan terjadinya gangguan metabolik, baik secara langsung melalui stress hormonal ataupun secara tidak langsung yaitu melalui komplikasi.

Dari hasil penelitian terdapat 5 responden nilai kualitas hidupnya sebelum dan sesudah pemberian biblioterapi nilainya tidak ada perubahan. Hal ini secara analisis dapat disebabkan oleh pemberian intervensi biblioterapi yang dilakukan kepada responden dikirimkan lewat whatsapp. Responden mengalami kesulitan dalam membaca bacaan yang diberikan sehingga kurang memahami isi bacaan tersebut. Keterbatasan intervensi biblioterapi klien mungkin mengintelektualisasikan masalah saat membacanya. Klien bisa gagal mengidentifikasi diri dengan karakter dalam cerita, yang kemudian memunculkan bentuk proyeksi untuk meredakan klien dari tanggungjawab mengatasi masalah (Pardeck & Pardeck, 1984 cit Herlina 2013).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan, berdasarkan usia sebagian besar elderly, berdasarkan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja, berdasarkan pendidikan sebagian besar menengah keatas, dan berdasarkan lama menderita DM rata-rata 1-5 tahun.
2. Berdasarkan data tersebut serta menurut hasil uji statistic Wilcoxon signed rank test dengan p value sebesar 0,001. Jadi nilai p value < α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan H1 diterima.
3. Biblioterapi efektif dalam peningkatan kualitas hidup pada penderita Diabetes Mellitus di kelompok Prolanis di Desa Tegal Rejo B RT 04/ RW 04 Kartasura Sukoharjo.

Acknowledgments

Peneliti berterimakasih kepada seluruh responden yang ikut serta kader prolanis kartasura yang mendukung dan memberi kesempatan peneliti untuk mengaplikasikan Biblioterapi pada prolanis

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Rejeki, Khadijah, dan Sukaesih. 2019. *Bibliotherapy Dalam Menumbuhkan Sikap Optimis Pasien*. Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi. Vol. 15, No. 1, Juni 2019, Hal. 87-100 DOI: 10.22146/bip.3176. <https://jurnal.ugm.ac.id/bip>. diakses 25 Maret 2020.
- Global Burden of Disease Study. 2013. *Collaborators "Global Regional And National Incidence Prevalence And Years Lived With Disability For 301 Acute And Chronic Diseases And Injuries In 188 Countries. 1990–2013: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Stud y2013*. Lancet743–800. <https://www.global.com>. diakses 22 Februari 2020
- Herlina. 2013. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama
- Inge Ruth S, Putu, et all. 2012. *Hubungan Self Care Diabetes Dengan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 Di Poliklinik Interna Rumah Sakit Umum Daerah Badung*. Jurnal Keperawatan,
- Spasi, A., Veli, R., Cati, A., Stefanovi, N., & Cvetkovi, T. (2014). *Quality of Life in Type 2 Diabetic Patients*, 31(3),

193–200.

<http://doi.org/10.2478/afmnai2014-0024>

Teli, 2017, *Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Se Kota Kupang*, Jurnal Info Kesehatan Vo 15, No.1, Juni 2017, pp. 119-134 P-ISSN 0216-504X, E-ISSN 2620-536X
Journal

homepage:<http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/infokes>

WHO. 2013. World health statistics 2013. Geneva: *WHO press.WHOQOL-BREF*.
1997. Questionnaire.Universitas Of Washington