

Pengalaman Pasien Diabetes Melitus Usia Produktif dalam Menjaga Fungsi Ginjal melalui Perubahan Gaya Hidup Sehat

Weni Sulastr¹, Sutri Yani,² Fatih Hibatullah,³ Dimas Dewa Darma⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti, Mahakam raya 16, Bengkulu, Indonesia

* wenisulastr0406@gmail.com

*corresponding author

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) pada usia produktif merupakan tantangan kesehatan publik. Salah satu komplikasi serius DM adalah gangguan fungsi ginjal. Perubahan gaya hidup sehat berpotensi membantu mempertahankan fungsi ginjal, namun pemahaman tentang pengalaman pasien dalam menjaga ginjal melalui gaya hidup sehat masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman pasien DM usia produktif dalam upaya menjaga fungsi ginjal melalui perubahan gaya hidup sehat. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sampel purposif pasien DM usia produktif umur 20–45 yang telah menjalani terapi DM minimal 2 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara in-depth interview, direkam, ditranskrip, kemudian dianalisis dengan metode analisis tematik. Hasil penelitian pengalaman pasien dalam hal pengetahuan tentang risiko ginjal, motivasi melakukan perubahan gaya hidup, tantangan dan hambatan, strategi adaptasi, peran dukungan keluarga/lingkungan, serta persepsi tentang upaya mempertahankan fungsi ginjal. Kesimpulan: Pemahaman mendalam tentang pengalaman pasien dapat membantu perawat dan tim kesehatan dalam merancang intervensi edukasi dan pendampingan pola hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan pasien DM usia produktif.

Kata kunci: Diabetes Mellitus; gaya hidup sehat; pengalaman pasien, kualitatif; fenomenologi.

Experiences of Productive-Age Diabetes Mellitus Patients in Maintaining Kidney Function through Healthy Lifestyle Changes

Abstrack

Diabetes Mellitus (DM) in productive-age patients is a public health challenge. One of the serious complications of DM is impaired kidney function. Healthy lifestyle changes have the potential to help maintain kidney function, but understanding of patient experiences in maintaining kidney function through a healthy lifestyle is still limited. This study aims to explore the experiences of productive-age DM patients in their efforts to maintain kidney function through healthy lifestyle changes. Methods: This study used a qualitative research method with a phenomenological approach. A purposive sample of productive-age DM patients aged 20–45 who had undergone DM therapy for at least 2 years was selected. Data were collected through in-depth interviews, recorded, transcribed, and then analyzed using thematic analysis. The results of this study examined patient experiences in terms of knowledge about kidney risks, motivation to make lifestyle changes, challenges and barriers, adaptation strategies, the role of family/environmental support, and perceptions about efforts to maintain kidney function. Conclusion: A thorough understanding of patient experiences can assist nurses and healthcare teams in designing educational interventions and healthy lifestyle support tailored to the needs of productive-age DM patients.

Keywords: Diabetes Mellitus; healthy lifestyle; patient experiences; qualitative; phenomenology.

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi global yang terus meningkat dan menjadi

kontributor utama morbiditas kronis. Diabetik kidney disease (DKD) atau nefropati diabetik tergolong komplikasi serius yang merupakan penyebab utama

penyakit ginjal kronis . Angka kejadian dan prevalensi DM meningkat tajam selama beberapa dekade terakhir yaitu pada 2021 diperkirakan ratusan juta orang dewasa hidup dengan diabetes dan angka ini diproyeksikan terus naik pada dekade-dekade mendatang (Zhang et al., 2025)

Di Indonesia, kelompok usia produktif menyumbang proporsi besar populasi dan menghadapi risiko PTM (penyakit tidak menular) yang meningkat akibat gaya hidup urban, pola makan berubah, dan rendahnya aktivitas fisik. (Kesehatan, 2024) Program pencegahan dan skrining PTM telah menjadi bagian dari kebijakan kesehatan primer untuk menjangkau kelompok usia produktif dan menurunkan beban penyakit kronis. Namun, data lokal mengenai pengalaman, praktik, dan strategi pasien DM usia produktif dalam mempertahankan fungsi ginjal masih terbatas. Di Provinsi Bengkulu jumlah penderita DM tipe 2 setiap tahun meningkat berjumlah 2.516 kasus (Bengkulu, 2023)

Penyakit DM yang tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan komplikasi lain. Salah satu penyakit yang timbul akibat DM adalah Penyakit Ginjal Kronis sehingga menimbulkan beban klinis dan ekonomi yang besar. Di kelompok usia produktif, tuntutan pekerjaan dan perubahan gaya hidup perkotaan meningkatkan risiko perkembangan komplikasi tersebut. (Rosyadi et al., 2021)

Perubahan gaya hidup termasuk pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, penghentian merokok, dan kepatuhan terhadap pengobatan terbukti berperan penting dalam memperlambat onset dan progresi DKD jika diterapkan secara konsisten bersama penatalaksanaan medis. (Lu et al., 2025). Meski pedoman klinis menekankan pentingnya intervensi gaya hidup, ada keterbatasan bukti kualitatif yang menggali pengalaman pasien usia produktif, bagaimana mereka memaknai risiko ginjal, hambatan yang dihadapi, serta strategi yang dipilih untuk mempertahankan fungsi ginjal.

Oleh karena itu, penelitian kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman pasien DM usia produktif dalam menerapkan perubahan

gaya hidup sehat untuk menjaga fungsi ginjal sangat penting. Temuan dari studi ini dapat memberikan wawasan kontekstual yang diperlukan untuk merancang intervensi edukasi dan layanan primer yang sesuai budaya dan praktis, sehingga mampu menurunkan risiko progresi DKD dan meningkatkan outcome kesehatan pada populasi usia produktif.

BAHAN DAN METODE

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi fokus pada pengalaman hidup (*lived experiences*) dalam menjaga fungsi ginjal pada pasien DM tipe 2. Lokasi penelitian ini di kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi pasien telah mendapatkan edukasi diabetes, tidak dalam tahap gagal ginjal berat/terapi dialisis, bersedia diwawancarai, usia rentang usia 20–45 tahun dan jumlah informan 8–15 orang disesuaikan sampai tercapai kejenuhan data. (Shelton et al., 2022)

Pengumpulan dengan cara Wawancara *in-depth interview* menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur dengan topik mencakup pemahaman tentang DM dan risiko gagal ginjal, motivasi perubahan gaya hidup, pengalaman dalam menerapkan diet, aktivitas fisik, kontrol gula darah, tantangan, dukungan keluarga/lingkungan, persepsi terhadap kesehatan ginjal. Instrumen pengumpulan data dengan alat Rekaman audio (setelah mendapatkan persetujuan informan), catatan lapangan, transkripsi verbatim dan triangulasi data dan analisis tematik dan Validasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian para informan terdiri dari pasien diabetes mellitus (DM) usia produktif (usia 20–45 tahun) dengan masa diagnosa 2 tahun. Sebagian besar mengaku bahwa sebelum mendapatkan edukasi tentang risiko komplikasi ginjal,

fokus utama mereka hanya pada pengendalian gula darah. Namun setelah mendapat informasi dari tenaga kesehatan bahwa DM tidak hanya berdampak pada gula darah, tetapi juga dapat merusak organ vital seperti ginjal banyak dari mereka yang mulai memandang ulang gaya hidup mereka. Salah satu informan menyatakan bahwa ia “baru benar-benar sadar bahwa menjaga ginjal berarti menjaga masa depan kesehatan, bukan sekadar gula darah hari ini saja.”

Banyak informan melaporkan bahwa sebagai respons terhadap kesadaran tersebut, mereka melakukan sejumlah perubahan gaya hidup. Dalam hal pola makan, mereka cenderung meminimalkan konsumsi karbohidrat sederhana dan gula, memperbanyak sayur dan buah, serta memperhatikan ukuran porsi dan frekuensi makan. Beberapa mengatakan bahwa mereka mengganti camilan tinggi gula dengan pilihan yang lebih sehat, dan mengurangi konsumsi garam dan makanan berlemak.(Lu et al., 2025) Selain itu, aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki tiap pagi atau melakukan pekerjaan rumah yang aktif menjadi bagian dari rutinitas terutama bagi mereka yang sebelumnya memiliki gaya hidup sedentari. Beberapa informan juga rutin melakukan pemeriksaan gula darah dan, jika tersedia, tes fungsi ginjal secara berkala sebagai bentuk kontrol diri. (International, 2022)

Motivasi yang mendorong perubahan tersebut tidak semata-mata untuk kesehatan pribadi, tetapi juga terkait tanggung jawab terhadap keluarga dan masa depan. Banyak informan mengungkapkan bahwa mereka ingin tetap produktif dalam bekerja, menjaga peran mereka sebagai penyokong keluarga, dan berharap dapat melihat anak-anak tumbuh dewasa tanpa terbebani komplikasi serius. Kesadaran bahwa kerusakan ginjal bisa membawa beban jangka panjang baik kesehatan maupun finansial memunculkan tekad kuat untuk menjaga gaya hidup sehat.(Zhou et al., 2022)

Meski demikian, penerapan gaya hidup sehat tidak selalu berjalan mulus. Informan melaporkan berbagai hambatan dalam mempertahankan konsistensi: tekanan sosial

dan budaya, serta kesibukan kerja dan rutinitas harian yang menyulitkan mereka menyiapkan makanan sehat atau menyisihkan waktu untuk berolahraga. Beberapa juga menyebut kurangnya dukungan lingkungan keluarga belum terbiasa dengan pola makan sehat membuat mereka kembali mudah tergoda pada kebiasaan lama(Zhang et al., 2025)

Di sisi lain, dukungan keluarga dan lingkungan sosial muncul sebagai faktor kunci dalam keberhasilan adaptasi. Informan yang mendapatkan dukungan dari pasangan, orang tua, atau anak misalnya dalam hal persiapan makanan sehat, pengingat minum obat, atau pendampingan ke layanan kesehatan melaporkan bahwa mereka lebih mudah menjaga gaya hidup sehat secara konsisten.(Alfina Imanissa S, 2021) Bagi beberapa pasien, dukungan emosional dan praktis ini menjadi “tameng” terhadap tantangan eksternal seperti godaan makanan tidak sehat atau padatnya jadwal kerja.(Collins et al., 2021)

Secara psikologis, mereka yang berhasil mempertahankan gaya hidup sehat menggambarkan masa depan dengan optimisme harapan untuk mempertahankan fungsi ginjal, hidup produktif, dan melihat keluarga sehat.(Rosyadi et al., 2021) Sebaliknya, beberapa informan yang mengalami kesulitan konsisten menyampaikan kekhawatiran terkait risiko gagal ginjal, penurunan kualitas hidup, serta beban biaya kesehatan jika harus menjalani pengobatan berat di masa mendatang.

Secara keseluruhan, pengalaman pasien menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup sehat yang meliputi diet sehat, aktivitas fisik, kontrol diri, dan pemeriksaan rutin dapat menjadi strategi penting dalam menjaga kesehatan ginjal, terutama bagi pasien DM usia produktif. Namun keberhasilan upaya ini sangat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga/lingkungan, serta konteks sosial ekonomi dan budaya.(Greco & Hall, 2023)

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pasien diabetes mellitus (DM) usia produktif yang memperoleh pengetahuan tentang risiko komplikasi ginjal dan didukung lingkungan sosial/keluarga secara signifikan cenderung melakukan perubahan gaya hidup sehat berupa modifikasi pola makan, peningkatan aktivitas fisik ringan, dan kontrol rutin kesehatan sebagai upaya menjaga fungsi ginjal dan mencegah kerusakan ginjal di masa mendatang.

Motivasi utama perubahan tersebut tidak hanya berasal dari keinginan menjaga kesehatan diri sendiri, melainkan juga dari tanggung jawab terhadap keluarga dan harapan masa depan yang produktif. Dukungan keluarga dan lingkungan, termasuk dalam membantu penyediaan makanan sehat, pengingat pengobatan/cek kesehatan, dan dukungan moral, terbukti menjadi faktor penting yang memfasilitasi keberlangsungan gaya hidup sehat.

Namun demikian, keberlanjutan gaya hidup sehat menghadapi tantangan nyata: norma sosial dan budaya makan, tekanan ekonomi, keterbatasan akses ke makanan sehat, kesibukan kerja dan rutinitas sehari-hari, serta godaan kembali ke kebiasaan lama menjadi kendala yang dapat menghambat konsistensi. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku sehat tidak cukup hanya pada tingkat individu dibutuhkan intervensi kontekstual yang mempertimbangkan lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya.

Dengan demikian, intervensi keperawatan, edukasi kesehatan, dan program pencegahan komplikasi DM perlu dirancang secara holistik melibatkan pasien, keluarga, dan komunitas agar strategi menjaga fungsi ginjal melalui gaya hidup sehat dapat lebih mudah diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai implikasi praktis, temuan ini mendukung pentingnya program edukasi dan pendampingan gaya hidup sehat sejak dini pada pasien DM, terutama pada usia produktif, agar risiko komplikasi ginjal dapat ditekan.

Rekomendasi ke depan termasuk pengembangan program self-management pasien DM dengan aspek edukasi, motivasi, dan dukungan sosial, serta penelitian lanjutan dengan desain longitudinal untuk melihat efek jangka panjang gaya hidup sehat terhadap fungsi ginjal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina Imanissa S. (2021). Bab I Pendahuluan 1. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–7.
- Bengkulu, P. K. P. (2023). *Bengkulu, Profil Kesehatan Provinsi*. 7(2).
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021)..
- Greco, C. W., & Hall, J. M. (2023). Diabetic Kidney Disease: Goals for Management, Prevention, and Awareness. *Encyclopedia*, 3(3), 1145–1156.
<https://doi.org/10.3390/encyclopedia3030083>
- International, K. (2022). KDIGO 2022 Clinical Practice Guideline for Diabetes Management in Chronic Kidney Disease. *Kidney International*, 102(5), S1–S127.
<https://doi.org/10.1016/j.kint.2022.06.008>
- Kesehatan, K. (2024). Profil Kesehatan Profil Kesehatan. In *Buku*.
- Lu, Y., Huang, K., Fu, Y., Huang, X., Chen, K., Zheng, Q., Xiang, G., & Yue, L. (2025). Dietary and lifestyle oxidative balance score was negatively associated with the risk of diabetic kidney disease: NHANES 2005–2020. *Acta Diabetologica*, 62(6), 819–829.
<https://doi.org/10.1007/s00592-024-02399-7>
- Reutens, A. T., Prentice, L., & Atkins, R. C. (2008). The Epidemiology of Diabetic Kidney Disease. *The Epidemiology of Diabetes Mellitus: Second Edition*, 499–517.
<https://doi.org/10.1002/978047077797>

- Rosyadi, A., Hapsari, I., & Utami, P. I. (2021). The Effect of Lifestyle, Spiritual, and Family Support on Diabetic Mellitus Patient with Chronic Kidney Disease Complication. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*, 18(2), 422. <https://doi.org/10.30595/pharmacy.v18i2.13255>
- Shelton, R. C., Philbin, M. M., & Ramanadhan, S. (2022). Qualitative Research Methods in Chronic Disease: Introduction and Opportunities to Promote Health Equity. *Annual Review of Public Health*, 43, 37–57. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-012420-105104>
- Zhang, L., Jiang, L., Xu, R., Zhang, X., Zhang, B., & Yue, R. (2025). Epidemiological research on diabetic nephropathy at global, regional, and national levels from 1990 to 2021: an analysis derived from the global burden of disease 2021 study. *Frontiers in Endocrinology*, 16(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1647064>
- Zhou, S. S., Wei, L. Z., Hua, W., He, X. C., & Chen, J. (2022). A qualitative study of phenomenology of perspectives of student nurses: experience of death in clinical practice. *BMC Nursing*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00846-w>