



PENGARUH PEER GROUP TERHADAP REGULASI DIRI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI DESA SEPUH GEMBOL KECAMATAN WONOMERTO

Nurul Afni Oktavilani¹, Rizka Yunita², Nafolion Nur Rahmat³

¹²³ Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo
Email Korespondensi: nurul137198@gmail.com

ABSTRAK

Regulasi diri merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh pasien Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 dalam mengelola penyakitnya secara mandiri. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri adalah peer group. Regulasi diri merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh pasien Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 dalam mengelola penyakitnya secara mandiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh peer group terhadap regulasi diri pada pasien DM tipe 2 di Desa Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto. Metode penelitian ini menggunakan desain Pre-experimental dengan pendekatan One group pre-post design dengan menggunakan kuesioner regulasi diri. Populasi penelitian ini sebanyak 50 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah Stratified Random Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi regulasi diri pada pasien dengan kategori rendah sebanyak 20 responden (45,5%). Setelah diberikan intervensi regulasi diri pada pasien meningkat pada kategori tinggi sebanyak 18 responden (40,9%). Hasil analisis Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan ada pengaruh peer group terhadap regulasi diri pada pasien DM tipe 2 dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$. Peer group efektif meningkatkan regulasi diri pada pasien DM tipe 2. Diharapkan dengan diberikan intervensi peer group pasien dapat menambah pengetahuan dan motivasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam menjalani pengelolaan penyakit secara mandiri.

Kata Kunci: *Peer Group, Regulasi Diri, Diabetes Mellitus Tipe 2*

ABSTRACT

Self-regulation is an essential ability that must be possessed by patients with Type 2 Diabetes Mellitus (DM) in managing their illness independently. One of the interventions that can be used to improve self-regulation is the peer group. Self-regulation is a crucial skill for patients with Type 2 DM to manage their condition independently. This study aims to determine the effect of peer group intervention on self-regulation among patients with Type 2 DM in Sepuh Gembol Village, Wonomerto District. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach, employing a self-regulation questionnaire. The population consisted of 50 respondents, with a total sample of 44 respondents selected using stratified random sampling. Data were analyzed using the

Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention, self-regulation in patients was in the low category for 20 respondents (45.5%). After the intervention, self-regulation increased to the high category in 18 respondents (40.9%). The Wilcoxon Signed Rank Test analysis showed a significant effect of peer group intervention on self-regulation in patients with Type 2 DM, with a $p\text{-value of } 0.001 < \alpha = 0.05$. Peer group intervention is effective in improving self-regulation in patients with Type 2 DM. It is expected that through peer group activities, patients can gain knowledge and motivation, thereby enhancing their ability to manage their illness independently.

Keywords: Peer group, self-regulation, Type 2 Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah (hiperglikemia) akibat kurangnya sekresi insulin atau penurunan aktivitas insulin. (Hastutiningtyas1 et al. 2024). DM tipe 2 merupakan suatu kondisi metabolisme kronis yang memiliki berbagai penyebab, dan ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah. Kondisi ini terkait dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein yang disebabkan oleh disfungsi insulin. (Denggos 2023)

DM tipe 2 merupakan sebuah penyakit yang berkaitan dengan gangguan metabolik kronis. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan pankreas untuk memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau oleh ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan insulin yang dihasilkan secara efektif. Akibatnya, terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah (Juliani 2024). DM tipe 2 adalah suatu kondisi metabolisme yang disebabkan oleh resistensi insulin serta disfungsi pada sel beta pankreas (Amanda 2024).

DM tipe 2 merupakan penyakit kronis yang memerlukan manajemen jangka panjang, di mana keberhasilan pengendalian gula darah sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam melakukan regulasi diri. Regulasi diri mencakup kesadaran diri, motivasi, pengambilan keputusan, serta konsistensi dalam menjalankan perilaku kesehatan seperti pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, dan pemeriksaan rutin. Namun, banyak penderita DM tipe 2 yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku tersebut secara konsisten, yang berdampak pada meningkatnya risiko komplikasi jangka panjang. Kurangnya pengetahuan, rendahnya motivasi internal, serta dukungan sosial yang minim menjadi beberapa faktor yang menghambat kemampuan regulasi diri pasien. Oleh karena itu, pemahaman dan intervensi yang tepat dalam meningkatkan regulasi diri menjadi hal yang krusial dalam upaya pencegahan komplikasi pada pasien DM tipe 2. (Sari 2020)

DM tipe 2 tetap menjadi isu kesehatan utama di seluruh dunia. Menurut *World Health Organisation (WHO)* pada tahun 2022, jumlah kasus diabetes melitus tipe 2 mengalami peningkatan dari 79,5% pada tahun 2021 menjadi 85% pada tahun 2022. Pada tahun 2021, *International Diabetes Federation (IDF)* melaporkan bahwa terdapat 537 juta individu dewasa berusia antara 20 hingga 79 tahun yang hidup dengan DM tipe 2, yang setara dengan satu dari sepuluh orang di seluruh dunia. Tiongkok menempati posisi sebagai negara dengan jumlah dewasa pengidap DM tipe 2 terbanyak, sementara Indonesia berada di peringkat kelima dengan total 19,47 juta orang pengidap DM tipe 2. Dengan total populasi sebesar 179,72 juta, prevalensi DM tipe 2 di Indonesia mencapai 10,6% (Ermawati et al. 2022). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan bahwa pada tahun 2021, jumlah penderita diabetes mellitus di Provinsi Jawa Timur mencapai 929.535 kasus. Dari total tersebut, diperkirakan sebanyak 867.257 penderita, atau sekitar 93,3%, telah didiagnosis dan menerima layanan kesehatan (Sutomo 2023). Di Kabupaten Probolinggo, jumlah penderita DM tipe 2 mencapai 21.852 kasus, atau 1,9% dari jumlah penduduk. Sementara itu, di Puskesmas

Wonomerto, prevalensi kasus DM tipe 2 pada tahun 2024 tercatat sebanyak 200 jiwa (Puskesmas Wonomerto).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 20 November 2024 di Desa Sepuh Gembol, Kecamatan Wonomerto, Kabupaten Probolinggo, melalui metode wawancara dengan sepuluh responden yang rata-rata telah menderita DM tipe 2 selama tiga tahun, ditemukan bahwa enam responden (60%), menunjukkan regulasi diri yang kurang baik dalam mengelola DM tipe 2. Hal ini tercermin dari rendahnya tingkat aktivitas sehari-hari, kurangnya olahraga, minimnya konsumsi buah dan sayuran, ketidakpatuhan terhadap regimen pengobatan, serta masih mengonsumsi makanan yang tidak dianjurkan oleh dokter. Sementara itu, empat responden (40%), menunjukkan regulasi diri yang baik dengan rutin melakukan olahraga dan aktivitas ringan, mematuhi diet yang dianjurkan, mengonsumsi obat secara teratur, serta melakukan pemeriksaan kadar gula darah dua kali seminggu di Puskesmas Wonomerto.

DM tipe 2 adalah penyakit kronis yang tidak menular, yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa dalam darah. Penyakit ini terjadi sebagai akibat dari kekurangan insulin, baik secara absolut maupun relatif, dan menyebabkan gangguan dalam fungsi kerja insulin (Listiani 2024). Pada DM tipe 2, terdapat dua masalah utama yang terkait dengan insulin, yaitu resistensi insulin dan kelainan dalam sekresi insulin. Dalam kondisi normal, insulin berikatan dengan reseptor khusus yang terdapat pada permukaan sel. Ikatan ini memicu serangkaian reaksi dalam metabolisme glukosa di dalam sel. Namun, pada DM tipe 2 resistensi insulin disertai dengan penurunan respons intrasel yang mengakibatkan insulin menjadi kurang efektif dalam merangsang pengambilan glukosa oleh jaringan (Sanjaya 2024).

Untuk mengatasi resistensi insulin dan mencegah peningkatan kadar glukosa dalam darah, diperlukan peningkatan jumlah insulin yang disekresikan. Pada individu dengan toleransi glukosa yang terganggu kondisi ini disebabkan oleh sekresi insulin yang berlebihan, sehingga kadar glukosa dapat dipertahankan pada tingkat yang normal atau sedikit meningkat. Namun demikian, apabila sel-sel beta tidak dapat memenuhi kebutuhan insulin yang semakin tinggi, maka kadar glukosa akan meningkat yang pada akhirnya dapat terjadi DM tipe 2 (Sanjaya 2024).

DM tipe 2 cenderung menyerang individu berusia di atas 40 tahun dan risikonya akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Kelompok usia ini lebih rentan terhadap DM tipe 2 disebabkan oleh penurunan sensitivitas insulin serta perubahan pola hidup masyarakat yang dipengaruhi oleh kemajuan zaman (Deby 2024). Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula dari makanan cepat saji, menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung minim aktivitas fisik, seperti duduk dalam waktu lama dan kurangnya partisipasi dalam olahraga, turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko resistensi insulin. Ketidakseimbangan antara asupan kalori yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat memperburuk kontrol kadar gula darah. Oleh karena itu, perubahan gaya hidup dengan menerapkan pola makan sehat dan rutin berolahraga menjadi langkah penting dalam pencegahan serta pengelolaan DM Tipe 2 (Rakhmawati 2024).

Salah satu faktor internal yang dapat berkontribusi pada keberhasilan dalam pengelolaan DM tipe 2 adalah kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri. Kemampuan ini dikenal sebagai regulasi diri. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi dan mengendalikan tindakannya guna mencapai suatu tujuan tertentu. Regulasi diri berpengaruh terhadap kontrol glikemik, serta perilaku diet dan gaya hidup, yang berperan penting dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Regulasi diri memberikan arah dan tujuan yang ingin dicapai, serta metode untuk mencapai tujuan tersebut (Fadli 2024).

Regulasi diri yang baik memegang peran penting dalam pengelolaan DM Tipe 2, terutama dalam menjaga kestabilan kadar gula darah. Pasien dengan regulasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol pola makan, kurang disiplin dalam berolahraga, dan tidak patuh terhadap pengobatan serta perawatan yang dianjurkan. Akibatnya, kadar glukosa darah dapat meningkat secara tidak terkontrol, yang berisiko memicu berbagai komplikasi. Sebaliknya, pasien dengan regulasi diri yang baik lebih mampu menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, rutin beraktivitas fisik, serta mematuhi pengobatan yang diberikan. Dengan demikian, regulasi diri yang optimal tidak hanya membantu menstabilkan kadar gula darah tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien DM Tipe 2 (Kristin 2024).

Salah satu pendekatan non-farmakologis dalam penanganan penderita DM tipe 2 adalah melalui metode kelompok sebaya (*peer group*). Dukungan dari sesama individu yang mengalami kondisi serupa dapat mengubah respons psikologis yang tidak adaptif menjadi respons yang lebih adaptif. Dalam lingkungan kelompok sebaya, individu memiliki kesempatan untuk berinteraksi, bersosialisasi, serta saling memberikan dorongan dan motivasi secara emosional. Ikatan emosional yang terbentuk dalam kelompok tersebut dapat menghadirkan berbagai manfaat dan dampak positif bagi setiap individu yang terlibat (Suyanto et al. 2024). Kelompok sebaya berfungsi sebagai salah satu sistem dukungan bagi individu-individu yang mengalami penyakit serupa, dengan tujuan untuk mengurangi masalah perilaku kesehatan, menurunkan tingkat depresi, serta berkontribusi dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pengelolaan penyakit DM tipe 2 (Marbun 2021). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kelompok sebaya terdiri dari individu-individu yang memiliki ikatan emosional yang kuat, yang dapat saling berinteraksi, bersosialisasi, serta berbagi pandangan dan pengalaman dalam membentuk sikap dalam kehidupan sosial dan pribadinya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Peer Group Terhadap Regulasi Diri Pada Pasien DM Tipe 2 Di desa Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain Pre-experimental dengan pendekatan One group pre-post design dengan menggunakan kuesioner regulasi diri. Populasi penelitian ini sebanyak 50 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah Stratified Random Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 5.1 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia Pada Penderita DM tipe 2 Di Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto Pada Bulan Mei – Juni 2025

No	Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	20 – 40 tahun	16	36.4
2.	40 – 60 tahun	28	63.6
	Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Mei 2025

Berdasarkan tabel 5.1 diatas didapatkan bahwa usia yang usia paling banyak usia 40-55 tahun sebanyak 28 responden (63.6 %), dan usia paling sedikit usia 20-40 tahun sebanyak 16 responden (36.4 %).

Tabel 5.2 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita DM tipe 2 Di Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto Pada Bulan Mei – Juni 2025

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	20	45.5
2.	Perempuan	24	54.5
	Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Mei 2025

Berdasarkan tabel 5.2 diatas didapatkan bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 responden (45.5 %), jenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (54.5 %).

Tabel 5.3 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pada Penderita DM tipe 2 Di Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto Pada Bulan Mei – Juni 2025

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Belum tamat sd	4	9.1
2.	SD	23	52.3
3.	SMP	9	20.5
4.	SMA	8	18.2
5.	Perguruan tinggi	0	0
	Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 5.3 diatas didapatkan bahwa pendidikan terakhir responden yang sekolah sd paling banyak sebanyak 23 responden (52.3 %), dan yang paling sedikit, belum tamat sd sebanyak 4 responden (9.1 %).

Tabel 5.4 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita DM tipe 2 Di Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto Pada Bulan Mei – Juni 2025

No	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	PNS	0	0
2.	Swasta	5	11.4
3.	Wirausaha	3	6.8
4.	IRT	20	45.5
5.	Petani	16	36.4
	Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Mei 2025

Berdasarkan tabel 5.4 diatas didapatkan bahwa pekerjaan responden yang paling banyak

ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (45.5 %), dan paling sedikit wirausaha sebanyak 3 responden (6.8 %).

Data Khusus

Tabel 5.5 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai Regulasi Diri sebelum dilakukan Terapi Peer group pada Penderita DM Tipe 2 Di Desa Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto Pada Bulan Mei – Juni 2025

No	Regulasi Diri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Sangat Rendah	0	0
2.	Rendah	20	45.5
3.	Sedang	16	36.4
4.	Tinggi	8	18.2
5.	Sangat Tinggi	0	0
	Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Juni 2025

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan nilai Regulasi Diri di Desa Sepuh Gembol sebelum dilakukan Terapi Peer Group di dapatkan nilai Regulasi Diri yang paling banyak tergolong rendah yaitu 20 responden (45.5 %), dan paling sedikit nilai Regulasi Diri tergolong tinggi sebanyak 8 responden (18.2 %).

Tabel 5.6 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai Regulasi Diri sesudah dilakukan Terapi Peer group pada Penderita DM Tipe 2 Di Desa Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto Pada Bulan Mei – Juni 2025

No	Regulasi Diri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Sangat Rendah	0	0
2.	Rendah	5	11.4
3.	Sedang	10	22.7
4.	Tinggi	18	40.9
5.	Sangat Tinggi	11	25.0
	Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Juni 2025

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan nilai Regulasi Diri di Sepuh Gembol sesudah dilakukan Terapi Peer Group di dapatkan nilai Regulasi Diri yang paling banyak tergolong tinggi yaitu 18 responden (40.9 %), dan yang paling sedikit nilai Regulasi Diri tergolong rendah yaitu 5 responden (11.4 %).

Analisa Data

Tabel 5.7 Analisa Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Peer group pada Penderita DM Tipe 2 Di Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto

Pretest Regulasi Diri	Postest Regulasi Diri										Total	%
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Sangat Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
Rendah	0	0	5	11.4	10	22.7	5	11.4	0	0	20	45.5
Sedang	0	0	0	0	0	0	13	29.5	3	6.8	16	36.4
Tinggi	0	0	0	0	0	0	0	0	8	18.2	8	18.2
Sangat Tinggi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
Total	0	0	5	11.4	10	22.7	18	40.9	11	25.0	44	100.0
<i>P</i> = 0.001 dan α = < 0,05.												

Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS Wilcoxon Signed Rank Test SPSS didapatkan $P=0,001$ dengan $\alpha = < 0,05$, p lebih kecil dibandingkan dengan α , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peer group terhadap regulasi diri dm tipe 2 di desa sepuh gembol kecamatan wonomerto.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Regulasi Diri DM Tipe 2 Sebelum Dilakukan Terapi Peer Group Di Desa Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.5, didapatkan bahwa nilai regulasi diri penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 di Desa Sepuh Gembol sebelum dilakukan intervensi melalui terapi peer group menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, yaitu sebanyak 20 responden (45.5%), sedangkan yang memiliki regulasi diri tinggi hanya sebanyak 8 responden (18.2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi peer group, sebagian besar penderita DM tipe 2 di desa tersebut belum mampu mengelola penyakitnya secara optimal.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan jangka panjang, termasuk dalam pengelolaan penyakit kronis seperti DM Tipe 2. Menurut Maria (2023), regulasi diri yang baik mencakup kemampuan dalam menetapkan tujuan perawatan, mengambil keputusan sehat, memantau kondisi tubuh, serta memotivasi diri untuk menjalani pola hidup sehat secara konsisten. Kemampuan ini sangat penting untuk mencapai kontrol glukosa darah yang stabil dan mencegah komplikasi.

Di Desa Sepuh Gembol, rendahnya regulasi diri pada penderita DM Tipe 2 terlihat terutama dalam pengelolaan pola makan. Sebagian besar penderita belum mampu mengatur asupan makanan dengan baik sesuai kebutuhan penyakitnya. Banyak di antara mereka masih mengonsumsi makanan tinggi gula dan karbohidrat secara bebas karena minimnya pengetahuan tentang diet diabetes. Sementara itu, dalam hal aktivitas fisik, sebagian besar

masyarakat sudah cukup aktif karena mayoritas berprofesi sebagai petani, sehingga aktivitas harian mereka tergolong tinggi. Kepatuhan dalam konsumsi obat juga relatif baik, meskipun masih terdapat beberapa penderita yang tidak teratur karena lupa atau menganggap dirinya sudah membaik.

Menurut peneliti, kondisi regulasi diri yang kurang baik ini dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya akses informasi kesehatan, dan belum adanya edukasi berkelanjutan yang bersifat praktis dan aplikatif dari tenaga kesehatan. Banyak penderita yang belum memahami bahwa diabetes dapat dikendalikan dengan pengelolaan yang tepat, bukan sekadar pasrah menerima kondisi. Oleh karena itu, penting bagi program kesehatan di wilayah tersebut untuk memperkuat edukasi tentang manajemen diri, terutama dalam aspek pola makan, aktivitas fisik, minum obat, dan penguatan motivasi individu dalam mengelola kesehatannya.

Mengidentifikasi Regulasi Diri DM Tipe 2 Sesudah Dilakukan Terapi Peer Group Di Desa Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.6 menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi peer group terhadap pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 di Desa Sepuh Gembol, Kecamatan Wonomerto, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki nilai regulasi diri tergolong tinggi, yaitu sebanyak 18 responden (40.9%), sedangkan yang tergolong rendah hanya 5 responden (11.4%). Data ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada regulasi diri pasien setelah mendapatkan intervensi terapi peer group, yang mengindikasikan bahwa pendekatan ini memberikan dampak positif dalam pengelolaan diri penderita DM Tipe 2.

Secara teoritis, regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku, emosi, dan pikirannya secara sadar untuk mencapai tujuan kesehatan yang ditetapkan. Menurut Saputri (2024), peer group membantu individu dalam membuat keputusan berdasarkan pengalaman bersama dan meningkatkan kemampuan dalam menjaga kesehatan diri secara mandiri. Interaksi antar anggota kelompok menciptakan suasana saling mendukung yang mendorong perubahan perilaku secara bertahap dan terarah.

Setelah mengikuti empat kali sesi terapi peer group, terjadi peningkatan kesadaran dan pemahaman pasien dalam berbagai aspek pengelolaan diabetes. Responden mulai mampu mengatur pola makan dengan lebih baik, seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lebih memperhatikan porsi makan. Mereka juga menjadi lebih konsisten dalam melakukan aktivitas fisik, meskipun aktivitas harian mereka sudah cukup tinggi karena mayoritas berprofesi sebagai petani. Selain itu, kepatuhan dalam minum obat meningkat, dan pasien mulai lebih sadar akan pentingnya keteraturan konsumsi obat sebagai bagian dari perawatan. Peningkatan juga terlihat dalam kemampuan mengelola stres dan emosi yang berkaitan dengan kondisi penyakit, seperti rasa takut, cemas, atau putus asa, yang sebelumnya sering muncul.

Hal ini diperkuat oleh Dirgantari (2021) yang menyatakan bahwa peer group memungkinkan individu belajar dari pengalaman nyata orang lain, sehingga lebih mudah memahami dan menerapkan strategi pengelolaan kesehatan. Hal ini juga sejalan dengan Listiani (2024) yang menyatakan bahwa peer group memudahkan individu memahami informasi kesehatan karena disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan melalui pengalaman serupa.

Menurut peneliti, keberhasilan terapi peer group dalam meningkatkan regulasi diri pasien DM Tipe 2 di Desa Sepuh Gembol sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta, suasana saling mendukung yang tercipta, serta saling memotivasi. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan perubahan perilaku yang lebih sehat dan berkelanjutan dalam pengelolaan diabetes secara mandiri.

Menganalisis Pengaruh Peer Group Terhadap Regulasi Diri DM Tipe 2 Di Desa Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test melalui aplikasi SPSS, diperoleh nilai $p = 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$. Karena $p < \alpha$, maka H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara peer group terhadap regulasi diri pada penderita DM tipe 2 di desa sepuh gembol kecamatan wonomerto.

Secara teoritis, regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku, emosi, dan pikirannya secara sadar untuk mencapai tujuan kesehatan yang ditetapkan. Menurut Saputri (2024), peer group membantu individu dalam membuat keputusan berdasarkan pengalaman bersama dan meningkatkan kemampuan dalam menjaga kesehatan diri secara mandiri. Interaksi antar anggota kelompok menciptakan suasana saling mendukung yang mendorong perubahan perilaku secara bertahap dan terarah.

Dalam pelaksanaan terapi peer group ini, dilakukan empat kali pertemuan dengan fokus dan tujuan yang berbeda pada masing-masing sesi. Pertemuan pertama difokuskan pada pembentukan struktur kelompok dan penunjukan pemimpin kelompok (leader). Pemilihan leader dari kalangan responden sendiri menciptakan rasa tanggung jawab, keterikatan emosional, serta meningkatkan kepercayaan diri anggota dalam mengikuti program. Setelah sesi ini, terlihat adanya peningkatan keterlibatan aktif peserta dan munculnya suasana yang lebih terbuka dan suportif selama diskusi berlangsung.

Pertemuan kedua membahas mengenai pemahaman dasar tentang Diabetes Mellitus Tipe 2, termasuk penyebab, gejala, serta konsekuensi jangka panjang jika tidak dikendalikan dengan baik. Setelah sesi ini, responden mulai menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya mengelola diabetes, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, serta keinginan responden untuk mengetahui lebih lanjut tentang kondisi mereka sendiri. Dampaknya, pasien mulai memperhatikan kembali rutinitas pola makan, serta mulai mengenali makanan yang harus dihindari.

Pertemuan ketiga membahas secara khusus mengenai konsep regulasi diri. Pada tahap ini, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya konsistensi dalam menjaga pola hidup sehat. Beberapa responden mulai menyusun target harian, seperti mengurangi porsi makan malam, atau berkomitmen minum obat pada waktu yang sama setiap hari.

Pertemuan keempat merupakan sesi sharing antar peserta, di mana setiap anggota diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman, tantangan, dan keberhasilan dalam mengelola diabetes selama mengikuti program ini. Sesi ini menjadi momen penting karena menumbuhkan rasa saling memahami dan solidaritas. Banyak responden yang merasa tidak sendiri dalam menghadapi penyakitnya, sehingga motivasi untuk terus berjuang mengelola DM semakin meningkat. Efek dari sesi ini terlihat dari meningkatnya empati, motivasi, dan kepercayaan diri responden dalam menjalani pola hidup sehat.

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Ayu & Prasetya (2022) yang menyatakan bahwa intervensi peer group secara signifikan meningkatkan regulasi diri pada pasien dengan penyakit kronis, khususnya DM tipe 2. Melalui peer group, penderita memperoleh dukungan emosional dan pengalaman nyata dari sesama penderita yang memicu motivasi untuk melakukan perubahan perilaku secara mandiri dan berkelanjutan. Peer group memberikan ruang bagi penderita untuk saling berbagi strategi dalam mengelola penyakit, termasuk pola makan, olahraga, serta kepatuhan dalam pengobatan yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan regulasi diri.

Menurut peneliti, keberhasilan terapi peer group dalam meningkatkan regulasi diri pasien DM Tipe 2 di Desa Sepuh Gembol tidak terlepas dari desain intervensi yang terstruktur, suasana kelompok yang kondusif, serta keterlibatan aktif peserta dalam setiap

sesi. Empat pertemuan yang dilaksanakan bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membangun keterikatan emosional, memfasilitasi pembelajaran aktif, dan menciptakan ruang aman untuk berbagi. Hal ini menjadikan terapi peer group sebagai metode yang efektif dalam mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat dan berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa Pengaruh Peer Group Terhadap Regulasi DM Tipe 2 Di Desa Sepuh Gembol Kecamatan Wonomerto didapatkan sebagai berikut :

- a. Nilai regulasi diri dm tipe 2 sebelum dilakukan terapi peer group di desa sepuh gembol kecamatan wonomerto didapatkan nilai rendah sebanyak 20 responden (45.5%)
- b. Nilai regulasi diri dm tipe 2 sesudah dilakukan terapi peer group di desa sepuh gembol kecamatan wonomerto didapatkan nilai tinggi sebanyak 18 responden (40.9 %)
- c. Ada pengaruh peer group terhadap regulasi diri dm tipe 2 di desa sepuh gembol kecamatan wonomerto $p = 0,001 < \alpha = 0,05$.

Saran

Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan dalam proses belajar mengajar di institusi pendidikan, baik jenjang sarjana maupun profesi keperawatan. Khususnya dalam pembelajaran intervensi keperawatan komunitas yang berfokus pada peningkatan regulasi diri pasien dengan penyakit kronis menggunakan pendekatan peer group.

Bagi Profesi Perawat

Bagi tenaga keperawatan, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam praktik keperawatan komunitas sebagai salah satu pendekatan edukatif dan suportif untuk membantu meningkatkan regulasi diri pasien DM Tipe 2, terutama dalam hal kepatuhan diet, aktivitas fisik, dan pengobatan.

Bagi Lahan Penelitian

Disarankan agar metode peer group diterapkan secara rutin di wilayah kerja puskesmas atau desa, misalnya melalui kegiatan posbindu atau kelompok pengajian yang diintegrasikan dengan edukasi kesehatan. Kader kesehatan dapat dilibatkan dalam memfasilitasi peer group secara berkala untuk meningkatkan efektivitas pengelolaan DM Tipe 2.

Bagi Responden

Diharapkan responden dapat terus mengikuti kegiatan kelompok sebaya (peer group) dan aktif berpartisipasi dalam program edukasi DM. Dengan berbagi pengalaman antar sesama penderita, responden dapat lebih termotivasi dalam mengatur pola makan, olahraga, dan

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode video karena dapat membantu responden lebih mudah memahami materi.

DAFTAR PUSTAKA

- .Muh. Nur Syamsul. 2024. "Tinjauan Naratif Tentang Peran Aktivitas Fisik Dalam Mencegah Komplikasi Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2." 15(2): 169–81.
- Amanda. 2024. "Literature Review Faktor Risiko Penyebab DM Tipe 2 Pada Remaja." 19(1): 185–97.
- Azrifull, Azriful. 2024. "Mengungkap Fakta Faktor Risiko Diabetes Melitus Uncovering the Facts on Risk Factors for Diabetes Mellitus in Indonesia." 34(4): 814–23.
- Deby. 2024. "Hubungan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Dengan Kadar Gula Darah Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Imanuel Manado." 6(1): 116–23.
- Denggoss, Yohanes. 2023. "Penyakit Diabetes Mellitus Umur 40-60 Tahun Di Desa Bara Batu Kecamatan Pangkep." : 55–61.
- Dirgantari. 2021. "Peer Group Support Terhadap Self- Efficacy Pasien DM Tipe II." 3(3): 210–16.
- Ekasari. 2022. "Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah DM Tipe 2 Usia 46-65 Tahun." 11(April): 154–62.
- Ermawati, Nita, Satrio Aji Prakoso, Muh Shofi, and Anik Andayani. 2022. "Hubungan Kadar HbA1c Dengan Nilai Laju Endap Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di RSUD Husada Kota Kediri Correlation Between HbA1c and Erythrocyte Sedimentation Rate Levels." 3(2): 1–8.
- Fadli, Fadli. 2024. "Analysis of Self-Regulation Model to Improvement of Self-Care Capability in Type 2 Diabetes Mellitus Patients."
- Fau, Piuskosmas. 2024. "Pengaruh Personal Hygiene Dengan Gejala Infeksi Luka Ulkus Diabetikum." 1(7): 598–605.
- Hardianto, Dudi. 2024. "Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan." 7(January): 304–17.
- Hastutiningtyas1, Wahidyanti Rahayu, and Irnawati Nona Ina , Yanti Rosdiana2. 2024. "Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Dinoyo Malang Wahidyanti." 12(1): 166–72.
- Idris. 2024. "Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2." : 211–18.
- Juliani. 2024. "Efektivitas Penggunaan Mobile Health Pada Manajemen Mandiri DM Tipe 2." 19: 29–41.
- Khasanah. 2021. "Gambaran Pola Diet Jumlah Jadwal Dan Jenis (3J)." 1(1): 18–27.
- Khomisah, Ifadhatul, Rismi Fatoni, Ifadhatul Khomisah, Universitas Pekalongan, Jalan Sriwijaya, No Bendan, Kota Pekalongan, and No Telepon. 2024. "GAMBARAN PENGGUNAAN OBAT ANTIDIABETES PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI INSTALASI RAWAT INAP RSUD KAJEN KABUPATEN PEKALONGAN." 3(2): 112–22.
- Kristin. 2024. "Analisis Faktor Komorbid DM Tipe 2 Berdasarkan Parameter." : 54–65.
- Kusumawati, Aprilia Febry, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, and Hang Tuah. 2022. "Skripsi Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet , Aktivitas Fisik Dan Minum Obat Pada Penderita Diabetes Melitus."
- Listiani. 2024. "Faktor Risiko Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Era Gaya Hidup Modern Pada Usia Muda Literature Review." 7(1): 563–69.
- Lubis, Kalifah Fitria. 2023. "Analisis Secara Umum Penyebab Penyakit Diabetes Mellitus Di Kota Medan." 1(6): 2021–24.
- Mar, Lia, Aceng Ali Awaludin, Regawati Rizkina, D Analisis Kesehatan, Stikes Karsa, and Husada Garut. 2023. "Studi Korelasi Kadar Glukosa Puasa Dengan Triglisierida Pada

- Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.”
- Marbun. 2021. “Pengaruh DSME Berbasis Whatsapp Terhadap Self Efficacy DM Tipe 2.” 4(2).
- Maria. 2023. “Pengaruh Peer Group Tentang 5 Pilar Penanganan Diabetes Terhadap Kualitas Hidup.” : 67–76.
- Nasution. 2023. *Pengantar Metodologi Kesehatan*.
- Nursalam. 2020. “Konsep Dan Penerapan Metodologi.”
- Putri, Asyifa Adinda. 2024. “Review Article Patofisiologi Dan Terapi Farmakologi Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Geriatri.” 2(5): 142–47.
- Raden. 2023. “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa.” 1(3): 58–64.
- Rakhmawati. 2024. “Korelasi Kadar Glukosa Darah Dengan Kolesterol Total Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Purwokerto Selatan.” XX(2): 32–41.
- Rediningsih, Dwi Rahayu, Ita Puji Lestari, and Article Info. 2022. “Riwayat Keluarga Dan Hipertensi Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II.” 3(1): 8–13.
- Sanjaya. 2024. “Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe-II.” 8(1): 66–73.
- Saputri. 2024. “Pengaruh Penyuluhan Metode Peer Group Support Terhadap Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kelurahan Lepo-Lepo.” 3(2): 123–27.
- Sari1, Puspita Ermida Listyani Simanjuntak. 2020. “Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dari Keluarga Pada Pasien DM Tipe 2.” *Jurnal Experientia* 8(2): 104–11.
- Soebagijo, Dr. dr. 2021. “Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia.” *BOOK*.
- Sukraeny. 2022. “Optimalisasi Selfcare Management Melalui Peer Group Support Pada Penderita Diabetes Mellitus.” 2(1): 1–5.
- Sutomo. 2023. “Pengaruh Konsumsi Tisane Daun Belimbing Wuluh Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah DM Tipe 2.” : 1–15.
- Suyanto, Suyanto, Tintin Sukartini, Ferry Efendi, Tafrihatul Fauzi, Moch Arifin Noor, Ahmad Ikhlusal Amal, Indah Sri Wahyuningsih, Dwi Retno Sulistyaningsih, and Furaida Khasanah. 2024. “Relationship between Peer Group Support with Foot Care Behavior among Diabetes Mellitus Patients : An Observational Study m Er on Om m Er Ci.” 12. doi:10.4081/hls.2024.
- Umar, Husaini. 2024. “Rasio Platelet Limfosit (PLR) Sebagai Penanda Risiko Gangguan Fungsi Kognitif Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.” 8(1): 48–59.
- Wahyuni, Ika Wahyu Pratiwi Sri, and Fakultas. 2019. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi.” 8(1): 1–11.