

Pengaruh *Sugar Detox* terhadap Tingkat Kebahagiaan Perempuan Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus

Adinda Anisa Safitri¹, Heny Siswanti², Sri Karyati³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Kudus

e-mail : adindasafitri418@gmail.com¹, heny Siswanti@umkudus.ac.id²,
srikaryati@umkudus.ac.id³

Abstrak

Diabetes melitus merupakan kelainan metabolik kronis yang dikenal melalui peningkatan kadar gula darah atau hiperglikemia yang dikarenakan oleh kesenjangan antara pasokan dan permintaan insulin. Banyaknya pembatasan yang dilakukan untuk menghindari komplikasi sangat mempengaruhi terjadinya perubahan kondisi psikologis seperti tingkat kebahagiaan. Pembatasan karbohidrat kompleks dan lemak dengan tinggi protein merupakan salah satu prinsip utama dalam pengaturan diet pada penderita diabetes melitus. Tujuan dari kajian ini untuk mengetahui adanya pengaruh *sugar detox* terhadap tingkat kebahagiaan perempuan penderita diabetes melitus di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus. Jenis penelitian *quasy eksperiment* dengan menggunakan *pre test* dan *post test nonequivalent control group design*. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden perempuan, 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok kontrol. Instrumen penelitian memakai lembar *checklist* tindakan *sugar detox* dan *steen happines index (SHI)*. Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon Sign Test didapatkan nilai *p value* 0,005 ($p < \alpha$ 0,05) dan uji Mann Whitney Test dengan *p value* 0,000 ($p < \alpha$ 0,05). Ada Pengaruh *Sugar Detox* Terhadap Tingkat Kebahagiaan Perempuan Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus.

Kata Kunci: *Detoks Gula, Kebahagiaan Perempuan, Diabetes Melitus*

Abstract

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder known through elevated blood sugar levels or hyperglycemia caused by a gap between insulin supply and demand. The many restrictions that are put in place to avoid complications greatly affect the occurrence of changes in psychological conditions such as happiness levels. Restriction of complex carbohydrates and fats with high protein is one of the main principles in dietary management in patients with diabetes mellitus. The purpose of this study was to determine the effect of sugar detox on the level of happiness of women with diabetes mellitus at UPTD Puskesmas Dawe, Kudus Regency. This type of research is a quasy experiment using pre test and post test nonequivalent control group design. The sampling method used purposive sampling, with a total sample of 20 female respondents, 10 intervention group respondents and 10 control group respondents. The research instrument used a checklist sheet of sugar detox actions and the steen happines index (SHI). The results of the study using the Wilcoxon Sign Test obtained a *p value* of 0.005 ($p < \alpha$ 0.05) and the Mann Whitney Test with a *p value* of 0.000 ($p < \alpha$ 0.05). There is an effect of Sugar Detox on the Happiness Level of Women with Diabetes Mellitus at UPTD Puskesmas Dawe, Kudus Regency.

Keywords: *Sugar Detox, Women's Happiness, Diabetes Mellitus*

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus termasuk jenis gangguan degeneratif yang saat ini masih menjadi masalah ancaman kesehatan di seluruh dunia termasuk Indonesia (Agustina *et al.*, 2021). Diabetes melitus merupakan kelainan metabolik kronis yang dikenal melalui peningkatan kadar gula darah atau hiperglikemia yang dikarenakan oleh kesenjangan antara pasokan dan permintaan

insulin (Istinah, A. P., Sutomo., & Kushayati, 2022). Sebagai konsekuensi dari gangguan sistem metabolisme yang terjadi pada tubuh, di mana organ pankreas, berkewajiban guna mengatur kuantitas kadar gula darah. Insulin diperlukan agar tubuh manusia dapat memproses karbohidrat, protein, dan lemak menjadi energi (Faswita, 2019).

Federasi Diabetes Internasional (IDF) menyatakan prevalensi universal DM telah melonjak selama lebih dari 50 tahun. Prevalensi diabetes melitus yang terdiagnosa dan tidak terdiagnosa diprediksi mencapai 463 juta jiwa pada tahun 2019 akan terus meningkat menjadi 578 juta jiwa pada tahun 2030 dan 700 juta jiwa pada tahun 2045 (Aschner *et al.*, 2020). Di Indonesia menduduki peringkat ketujuh penderita diabetes melitus tertinggi di tahun 2019, dengan prevalensi 10,7 juta jiwa yang menderita penyakit tersebut (Bingga, 2021). Total keseluruhan penderita diabetes mellitus pada usia ≥ 15 tahun. Berdasarkan data rekapitulasi penyakit tidak menular (PTM) yang ditemukan di Jawa Tengah pada tahun 2019, diabetes melitus menduduki posisi kedua masalah tertinggi sesudah hipertensi. Keterangan dari Dinas kesehatan Jateng tahun 2019 mencatat bahwa diperkirakan ada 652.822 orang yang menderita diabetes mellitus di wilayah Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Profil dinas kesehatan kabupaten Kudus menyatakan pada 2022 jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 16.598 jiwa. Prevalensi dari hasil pengambilan data awal di Puskesmas Dawe didapatkan hasil pada tahun 2023 sebanyak 1.407 penderita, pada bulan januari-april 2024 didapatkan 537 penderita diabetes melitus.

Peningkatan cepat setiap tahun dalam prevalensi orang yang menderita DM bisa dikarenakan oleh kebiasaan makan yang tidak tepat. Saat ini, banyak masyarakat yang kurang mengonsumsi makanan berserat dan cenderung banyak mengonsumsi makanan yang tinggi kolesterol, natrium, dan lemak jenuh. Masalah ini semakin diperparah dengan kebiasaan selalu memakan dan minum yang gulannya banyak dan menurunnya latihan fisik (Agustina *et al.*, 2021). Kematian akibat diabetes melitus tidak selalu disebabkan oleh hiperglikemia, tetapi oleh komplikasi yang paling utama seperti penyakit kardiovaskuler (stroke, hipertensi, serangan jantung), *diabetic foot ulcer*, renopati, dan nefropati diabetik. Penderita diabetes melitus memiliki kemungkinan lebih besar mengalami genggren, kelainan ginjal, dan kebutaan (Utami & Fuad, 2018).

Beradaptasi dengan gaya hidup segar merupakan hal yang berat bagi penderita diabetes melitus. Banyaknya pembatasan yang dilakukan untuk menghindari komplikasi sangat mempengaruhi terjadinya perubahan kondisi psikologis seperti tingkat kebahagiaan. Kebahagiaan dapat diartikan sebagai perasaan yang kaya akan emosi positif, terjalin dalam arti keinginan yang mendalam, juga tercermin dalam *mood* yang ceria (Handayani, 2023). Penderita diabetes melitus merasakan bosan dan stres akibat perlu mengikuti program diet yang disarankan (Gulo, 2023). Karena penderita diabetes tidak cuma memperhatikan apa saja yang dimakan, serta perasaan dan cara hidup, yang semuanya berdampak cukup besar didalam kehidupan keseharian, sehingga terkadang merasa dibatasi dan membosankan (Hutama, 2015).

Kebahagiaan sebuah gagasan yang menunjukkan perasaan bahagia yang dialami seseorang dan tindakan positif yang bukan mengandung unsur emosional buruk, seperti ketika seseorang melakukan sesuatu yang benar-benar disukainya. Semua orang ingin menjalani kehidupan yang lebih bahagia setiap hari (Widhianingrum *et al.*, 2018). Status kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor meliputi pendapatan, tingkat pendidikan, status pernikahan, kepuasan kerja, jenis kelamin dan kesehatan. Selain itu, pola makan seseorang juga dapat berdampak pada tingkat kebahagiaannya (Handayani, 2023). Tingkat kebahagiaan dapat dipengaruhi beberapa aspek diantaranya adalah jenis kelamin dan usia. Ditemukan perbandingan celah pria dan wanita tentang tingkat kebahagiaan. Berbeda pada pria, wanita kebahagiaan datang dengan lebih mudah tetapi juga makin rentan terhadap depresi. Seseorang yang sudah berumur makin mudah merasakan kebahagiaan daripada seseorang yang masih muda. Maka perempuan lebih mudah merasa bahagia ketika usianya lebih tua (Maulani, 2019).

Untuk menurunkan kadar gula darah yang tinggi terdapat empat pilar yang perlu dilaksanakan dengan tepat meliputi pengelolaan pola makan (diet), aktivitas fisik, obat (farmakologi), pendidikan kesehatan (Rusnoto, 2016). Salah satu terapi non farmakologi yang dianjurkan untuk penderita diabetes melitus adalah terapi gizi medis. Terapi ini pada dasarnya melibatkan penyesuaian pola makan yang disesuaikan dengan status gizi penderita serta

melaksanakan perubahan pada diet sesuai dengan keperluan penderita (Sukarmin, Rahayuningrum, & Yulisetyaningrum, 2020). Pembatasan karbohidrat kompleks dan lemak dengan tinggi protei merupakan salah satu prinsip utama dalam pengaturan diet pada penderita diabetes melitus. Karbohidrat harus dibatasi bertujuan untuk mengurangi peningkatan insulin yang berlebihan (Ayuningtyas, 2021). Pada penderita DM, kepatuhan terhadap pola makan harus dilaksanakan secara rutin sepanjang hidup, sehingga memungkinkan penderita mengalami rasa bosan dan ditakutkan rasa bosan itu dapat mempengaruhi keberhasilan diet DM dan tingkat kebahagiaan penderita (Khasanah *et al.*, 2021). Selain pola makan, pendekatan intervensi gaya hidup lainnya yaitu aktivitas fisik yang dikenal umum untuk pencegahan diabetes pada segala usia (Fitriani & Sanghati, 2021).

Pada bulan Agustus 2024, peneliti melakukan survei pendahuluan ditemukan 5 responden perempuan penderita diabetes melitus. Berdasarkan hasil wawancara dari 5 responden dengan memberikan pernyataan tentang tingkat kebahagiaan dengan pedoman kuesioner *steen happiness index* pada perempuan penderita diabetes melitus. Didapatkan hasil kesimpulan 3 dari 5 responden merasakan tingkat kebahagiaannya menurun, dengan mengatakan bahwa dirinya stress mengalami peningkatan kadar gula darah yang tinggi (>170 mg/dl) dikarenakan kurangnya pengontrolan terhadap pola makan dan ada juga responden yang mengatakan sudah pasrah dengan penyakit yang dideritanya walaupun sudah melakukan pengontrolan pola makan tetapi kadar gula darah tetap naik. Setelah melihat fenomena diatas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai "Pengaruh *Sugar Detox* Terhadap Tingkat Kebahagiaan Perempuan Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus".

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *quasy eksperiment design* dengan menggunakan rancangan *pre test* dan *post test nonequivalent control group design*. Variabel bebas dalam penelitian ini *sugar detox* dan tingkat kebahagiaan sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan penderita diabetes melitus yang aktif dalam mengikuti program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, diperoleh sampel 20 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan SOP *sugar detox* merupakan lembar panduan mengenai tata cara untuk melakukan *sugar detox* agar pasien mudah mengingat tata cara dalam melaksanakannya., Satuan Acara Penyuluhan (SAP) diet DM untuk mempermudah perencanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang diet DM yang akan dilakukan pada kelompok kontrol, SOP pemeriksaan gula darah sewaktu merupakan lembar panduan mengenai tata cara untuk melakukan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu, *checklist* tindakan *sugar detox* untuk mencatat pada saat responden melakukan *sugar detox* yang sesuai dengan SOP dan kuesioner SHI (*Steen Happiness Index*) yang diciptakan oleh Seligman, dkk (2005) yang digunakan untuk mengukur tingkat kebahagiaan, dengan memiliki reliabilitas $\alpha = 0,905$. Kuesioner SHI ini mencakup 20 item, mengharuskan responden untuk membaca serangkaian pertanyaan dan memilih satu dari setiap kelompok yang menggambarkan saat ini. Pilihan respons berkisaran dari negatif (1) hingga sangat positif (5). Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Sign Test dan uji Mann Whitney Test. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nomor 64/Z-7/KEPK/UMKU/XI/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus

Usia (th)	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
30-40	1	10,0	1	10,0
41-50	1	10,0	3	30,0

51-60	6	60,0	2	20,0
61-70	1	10,0	4	40,0
71-80	1	10,0	0	0
Jumlah	10	100,0	10	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar usia responden pada kelompok intervensi yaitu 51-60 tahun dengan jumlah 6 responden (60%), dan sebagian kecil berusia 30-40, 41-50, 61-70, 71-80 tahun yaitu masing-masing berjumlah 1 responden (10%). Sedangkan usia responden pada kelompok kontrol yang paling banyak yaitu 61-70 tahun dengan jumlah 4 responden (40%), dan yang paling sedikit berusia 30-40 tahun yaitu 1 responden (10%).

2. Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus

Pendidikan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
SD	9	90,0	6	60,0
SMP	1	10,0	2	20,0
SMA	0	0	2	20,0
Jumlah	10	100,0	10	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2. dapat disimpulkan bahwa untuk kelompok intervensi pendidikan paling banyak SD yaitu 9 responden (90%), dan yang paling sedikit SMP yaitu 1 responden (10%). Sedangkan untuk kelompok kontrol pendidikan paling banyak SD 6 responden (60%), dan yang paling sedikit pendidikan SMP dan SMA yaitu masing-masing berjumlah 2 responden (20%).

3. Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus

Pekerjaan	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
IRT	8	80,0	6	60,0
WIRASWASTA	2	20,0	4	40,0
Jumlah	10	100,0	10	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3. dapat disimpulkan bahwa untuk kelompok intervensi pekerjaan responden paling banyak IRT yaitu 8 responden (80%), dan pekerjaan yang paling sedikit wiraswasta yaitu 2 responden (20%). Sedangkan untuk kelompok kontrol pekerjaan responden paling banyak IRT yaitu 6 responden (60%), dan pekerjaan yang paling sedikit wiraswasta 4 responden (40%).

Analisis Univariat

1. Tingkat Kebahagiaan pada Perempuan Penderita Diabetes Melitus Sebelum dan Sesudah Diberikan *Sugar Detox* untuk Kelompok Intervensi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebahagiaan pada Perempuan Penderita Diabetes Melitus Sebelum dan Sesudah Diberikan *Sugar Detox* untuk Kelompok Intervensi (n = 10)

Tingkat Kebahagiaan	Kelompok Intervensi			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Rendah	0	0	2	20,0
Sedang	2	20,0	8	80,0
Tinggi	8	80,0	0	0
Total	10	100,0	10	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan 4. menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan sebelum diberikan *sugar detox* kategori sedang 2 responden (20%) dan kategori tinggi 8 responden (80%) setelah diberikan *sugar detox* kategori rendah 2 responden (20%) dan kategori sedang 8 responden (80%).

2. Tingkat Kebahagiaan pada Perempuan Penderita Diabetes Melitus Sebelum dan Sesudah Tanpa Diberikan *Sugar Detox* untuk Kelompok Kontrol

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebahagiaan pada Perempuan Penderita Diabetes Melitus Sebelum dan Sesudah Tanpa Diberikan *Sugar Detox* untuk Kelompok Kontrol (n = 10)

Tingkat Kebahagiaan	Kelompok Kontrol			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Rendah	0	0	0	0
Sedang	6	60,0	5	50,0
Tinggi	4	40,0	5	50,0
Total	10	100,0	10	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan 5. menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan sebelum tanpa diberikan *sugar detox* kategori sedang 6 responden (60%) dan kategori tinggi 4 responden (40%) setelah tanpa diberikan *sugar detox* kategori sedang 5 responden (50%) dan kategori tinggi 5 responden (50%).

Analisis Bivariat

1. Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Sebelum dengan Sesudah Diberikan *Sugar Detox* pada Kelompok Intervensi

Tabel 6. Distribusi Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Sebelum dengan Sesudah Diberikan *Sugar Detox* pada Kelompok Intervensi (n = 10)

Tingkat Kebahagiaan	Kelompok Intervensi				Z	p value
	Sebelum		Sesudah			
	F	%	F	%		
Rendah	0	0	2	20,0	-2,805	0,005
Sedang	2	20,0	8	80,0		
Tinggi	8	80,0	0	0		
Total	10	100,0	10	100,0		

Sumber : Data Primer, 2024

Hasil dari tabel 6. dengan uji *Wilcoxon Test* menunjukkan *p value* 0,005 ($p < \alpha$ 0,05), yang berarti adanya perbedaan atau perubahan tingkat kebahagiaan sebelum dan sesudah diberikan *sugar detox* pada kelompok intervensi.

- Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Sebelum dengan Sesudah Tanpa Diberikan *Sugar Detox* pada Kelompok Kontrol

Tabel 7. Distribusi Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Sebelum dengan Sesudah Tanpa Diberikan *Sugar Detox* pada Kelompok Kontrol (n = 10)

Tingkat Kebahagiaan	Kelompok Kontrol				Z	P value
	Sebelum		Sesudah			
	F	%	F	%		
Rendah	0	0	0	0	-	0,798
Sedang	6	60,0	5	50,0		
Tinggi	4	40,0	5	50,0		
Total	10	100,0	10	100,0		

Sumber : Data Primer, 2024

Hasil dari tabel 7. dengan uji *Wilcoxon Test* dibuktikan *p value* 0,798 ($p > \alpha$ 0,05), maka tidak adanya perbedaan atau perubahan tingkat kebahagiaan sebelum dan sesudah tanpa diberikan *sugar detox* pada kelompok kontrol.

- Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Yang Diberikan *Sugar Detox* Pada Kelompok Intervensi Dengan Yang Tanpa Diberikan *Sugar Detox* Pada Kelompok Kontrol

Tabel 8. Distribusi Perbedaan Tingkat Kebahagiaan pada Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol (n = 20)

Tingkat Kebahagiaan	Setelah (Intervensi)		Setelah (Kontrol)		Z	P value
	F	%	F	%		
	Rendah	2	20,0	0		
Sedang	8	80,0	5	50,0		
Tinggi	0	0	5	50,0		
Total	10	100,0	10	100,0		

Sumber : Data Primer, 2024

Hasil dari tabel 8. dengan uji *Mann-Whitney Test* didapatkan *p value* 0,000 ($p < \alpha$ 0,05) maka H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan penurunan tingkat kebahagiaan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada Pengaruh *Sugar Detox* Terhadap Tingkat Kebahagiaan Perempuan Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus”.

Pembahasan

Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Sebelum dengan Sesudah Diberikan *Sugar Detox* pada Kelompok Intervensi.

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh uji *Wilcoxon Test* didapatkan *p value* 0,005 ($p < \alpha$ 0,05), maka artinya adanya perbedaan atau perubahan tingkat kebahagiaan sebelum dan sesudah diberikan *sugar detox* pada kelompok intervensi. Hal ini dibuktikan dari sebagian besar tingkat kebahagiaan sebelum diberikan *sugar detox* adalah kategori tinggi sebanyak 8 responden (80%) dan sesudah diberikan *sugar detox* pada kelompok intervensi adalah kategori sedang sebanyak 8 responden (80%).

Sugar detox atau detoksifikasi dapat membantu untuk mengurangi keinginan mengonsumsi gula berlebihan, penurunan berat badan, dan membuat tubuh menjadi sehat. Menurut Ali (2019) Sebagian besar vitamin, mineral, dan serat pangan dapat ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan. Serat merupakan karbohidrat yang ada di biji-bijian, sayur, dan berbagai macam buah.

Tubuh dapat dengan mudah mencerna serat tanpa meningkatkan gula darah. Beberapa vitamin dalam buah dan sayuran berfungsi sebagai antioksidan dan melindungi tubuh dari zat jahat.

Responden dengan tingkat kebahagiaan kategori sedang sebanyak 8 responden (80%) bisa disebabkan karena tubuh baru beradaptasi dengan perubahan menu makan dengan meminimalisasi jumlah gula yang mengakibatkan terjadinya perubahan selera makan sehingga muncul adanya rasa bosan dan menurunkan selera makan. Hal ini terbukti bahwa ketika penelitian berlangsung kebanyakan responden mulai mengeluh bosan dengan makanan yang dikonsumsi dikarenakan harus mengonsumsi hanya telur rebus dan sayur-sayuran saja selama 5 hari. Ditambah beberapa responden mengalami kekhawatiran dengan kesehatannya padahal sebelumnya sudah tidak memikirkan akan penyakitnya merasa bahwa dirinya sehat setelah dilakukan pemeriksaan kadar gula darah hasilnya tinggi sehingga mempengaruhi pikiran responden, meskipun terdapat penurunan kadar gula darah namun responden masih merasa khawatir ketika kadar gula darahnya naik lagi.

Banyak orang yang tidak mengetahui tentang penyakit diabetes melitus. Orang yang menderita DM sering khawatir dan mengira bahwa penyakitnya tidak akan sembuh. Hal ini menyebabkan penderita kurang bersemangat untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, dan tidak berusaha mengembangkan diri sepenuhnya, maka dari itu menganggap kebahagiaannya kurang dalam menempuh kehidupan (Silvi, Karim & Rustam, 2023). Kondisi emosional penderita DM, perilaku manajemen, pengalaman kebahagiaan, dan kondisi psikologis yang dapat dipengaruhi oleh nilai glukosa yang tidak menyenangkan (Liu *et al.*, 2020).

Asupan makanan yang kaya gula atau lemak dapat memicu peningkatan dopamine dalam otak, yang berkaitan dengan perasaan atau kebahagiaan. Namun, tingginya kadar gula dan lemak juga dapat memicu respons kecanduan yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan. Ketika dihentikan dari kecanduan secara mendadak akan mengakibatkan rasa kebahagiaannya mengalami penurunan (Tiara, 2023).

Salah satu aspek *subjective well-being* adalah kebahagiaan. *Subjective well-being* dipengaruhi berbagai banyak faktor meliputi jati diri, penyesuaian diri, kesehatan, pemasukan, usia, jenis kelamin, pendidikan, kepintaran dan kebiasaan makan. Kebiasaan makan menjadi cara seseorang mencukupi kebutuhan terhadap makan-makanan yang mencakup pandangan, keyakinan, dan preferensi makanan. Pola makan bukan hanya mempengaruhi kesehatan, adanya faktor yang lebih berdampak meliputi pola pikiran, emosi, dan perilaku (Fitriana, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh banyak hal. Selain kondisi kesehatan, kebahagiaan juga dipengaruhi oleh kebiasaan dan kondisi lingkungannya. Seseorang sering kali merasa bahagia ketika berada dalam kondisi nyaman termasuk dalam pola makannya. Penelitian *sugar detox* ini dilakukan terbatas waktu selama 5 hari mungkin belum bisa benar-benar menilai perubahan tingkat kebahagiaan responden karena selama 5 hari tubuhnya belum cukup untuk beradaptasi terhadap perubahan yang dilakukan.

Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Sebelum dengan Sesudah Tanpa Diberikan *Sugar Detox* pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh uji *Wilcoxon Test* didapatkan *p value* 0,798 ($p > \alpha$ 0,05), maka artinya tidak adanya perbedaan atau perubahan tingkat kebahagiaan sebelum dan sesudah tanpa diberikan *sugar detox* pada kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan dari sebagian besar tingkat kebahagiaan sebelum tanpa diberikan *sugar detox* adalah kategori sedang sebanyak 6 responden (60%) dan sesudah tanpa diberikan *sugar detox* pada kelompok kontrol adalah kategori sedang sebanyak 5 responden (50%). Hal ini terbukti bahwa selama penelitian berlangsung terdapat responden yang mengeluh sedih yang sangat mendalam dikarenakan kehilangan keluarganya (tutup usia), responden mengeluh masih sulit menerima bahwa orang-orang yang dicintai pergi meninggalkannya.

Kedukaan merupakan sebuah emosi yang muncul sebagai respons terhadap perasaan kematian, ketidakberuntungan, dan ketidakberdayaan. Saat mengalami kesedihan, seseorang seringkali menjadi makin pendiam, kehilangan semangat, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar. Kedukaan ini bisa terlihat sebagai penurunan *mood* yang bersifat sementara. Namun, ketika kedukaan tersebut berkembang menjadi depresi, kondisi ini ditandai oleh

penurunan *mood* yang signifikan, yang seringkali mengganggu keefektifan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari (Hukom *et al.*, 2021).

Pada penelitian ini, kelompok kontrol tanpa diberikan *sugar detox* melainkan sebagai pembanding diberikan edukasi tentang diet DM. Dan 5 hari setelah diberikan edukasi diet DM tingkat kebahagiaan kategori tinggi menjadi 5 responden (50%). Edukasi penderita DM adalah komponen utama saat mengelola DM supaya terapi pengobatan dapat maksimal. Apabila dilakukan dengan benar, edukasi bisa meningkatkan pengetahuan penderita dan kemampuan penderita untuk mengelola penyakitnya. Metode pendidikan kesehatan ini dapat menambahkan kognitif, emosi serta motivasi sehingga membantu menjalankan diet diabetes melitus dengan lebih baik.(Yuniarti *et al.*, 2020).

Emosi negatif dapat muncul dari kondisi psikologis yang tidak normal, yang dapat mengakibatkan penurunan tingkat kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis. Selain berdampak pada tubuh, penderita DM juga berdampak pada kesehatan mental penderita, yang dapat menyebabkan gejala seperti ketakutan, marah-marah, bersedih, segan, penyesalan, bingung, stress, dan merasa jenuh. (Silvi, Karim & Rustam, 2023).

Pengaruh *Sugar Detox* Terhadap Tingkat Kebahagiaan Perempuan Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh uji *Mann-Whitney Test 2* kelompok yang tidak berpasangan menunjukkan nilai *p value* 0,000 ($p < \alpha$ 0,05) maka H_a diterima, sehingga ditarik kesimpulan “Ada Pengaruh *Sugar Detox* Terhadap Tingkat Kebahagiaan Perempuan Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus”. Hal ini dibuktikan dengan dari sebagian besar tingkat kebahagiaan sebelum diberikan *sugar detox* adalah kategori tinggi sebanyak 8 responden (80%) dan sesudah diberikan *sugar detox* pada kelompok intervensi adalah kategori sedang sebanyak 8 responden (80%).

Kebahagiaan yang dialami seseorang bisa disebut *subjective well-being* atau kebahagiaan subjektif. Kebahagiaan ini didasarkan pada penilaian emosional (emosi atau suasana hati) dan kepuasan dengan apa yang telah dicapai (Purqoti, 2023). Meningkatkan *subjective well-being* untuk penderita diabetes sangat diperlukan sebab hal itu dianggap menjadi tahap pertama setelah individu didiagnosis diabetes melitus supaya penderita sanggup melaksanakan kontrol positif kepada dirinya (Jamaludin, Hartono & Hamim, 2023). Setiap orang tentu mengalami berbagai emosi, baik negatif maupun positif didalam kehidupan sehari-hari. Emosi negatif yang semakin besar sering kali dapat menghalangi seseorang untuk merasakan kebahagiaan (Widhianingrum *et al.*, 2018). Emosi positif merupakan perasaan yang menyebabkan seseorang merasakan kenyamanan saat mengalaminya seperti bahagia, senang, puas, gembira dan lain-lain. Sebaliknya, emosi negatif adalah perasaan yang menyebabkan seseorang merasakan ketidaknyamanan yang seharusnya bisa dihindari, misalnya marah, sedih, kecewa, rasa bosan, khawatir, dan stress (Wijaya & Maret, 2023).

Pengendalian asupan makanan pada penderita diabetes melitus bertujuan untuk membatasi asupan lemak dan gula. Dengan demikian tubuh akan memanfaatkan lebih banyak cadangan energi yang tertanam daripada penggunaan glukosa untuk menghasilkan *energy*, yang dapat mengakibatkan kadar gula darah akan turun (Ardiani *et al.*, 2021). Kurang memahami terkait diabetes melitus dapat menyulitkan individu untuk penyesuaian terhadap situasi dan meningkatkan kesadaran diri untuk mengelola diabetes. Diabetes akan memengaruhi semua aspek kehidupan seseorang. Budaya dapat memengaruhi pola hidup penderita diabetes, seperti kebiasaan makan, yang mencakup cara memasak, mengonsumsi, dan menyajikan makanan dalam kehidupan setiap harinya. Penderita diabetes mengubah rutinitasnya dalam hal ini seringkali menyebabkan stres, kecemasan, kebosanan dan ketakutan, yang berdampak pada hubungan pribadi dan interpersonal penderita (Septiwi, 2021).

Stress merupakan kondisi berbetuk internal, yang dapat dipicu dengan tekanan fisik, lingkungan dan keadaan sosial yang dapat mengacaukan dan sulit untuk dikendalikan (Fatih, Tania & Aprillia, 2023). Stres yang muncul dan durasi dalam merasakan stres tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak faktor kesulitan yang dialami oleh penderita. Faktor-faktor ini meliputi adanya makanan yang dibatasi, pengukuran banyak makanan yang wajib dikonsumsi, serta

metode terbiasa memakan yang tidak tepat sebelum sakit. Penderita DM akan merasakan stres umumnya dipicu oleh tekanan internal, meliputi kekhawatiran terhadap komplikasi, biaya menjalani pengobatan, serta rentang waktu masa penderitaan. Selain itu, tekanan eksternal juga berperan, sebagai dampak penyakit DM terhadap keluarga dan lingkungan sekitar (Gulo, 2023).

Transformasi gaya hidup dan pola makan menjadi suatu tantangan yang tidak mudah, karena hal ini sama artinya dengan mengubah kebiasaan yang telah terjalin selama puluhan tahun. Pada seseorang yang menderita diabetes melitus, pergeseran dalam gaya hidup dan diet tidaklah perkara yang sederhana, dan sering kali dapat menyebabkan stres yang membuat kebosanan akibat perlu mematuhi program diet yang direkomendasikan (Gulo, 2023). Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kadar gula darah yaitu stres, aktivitas fisik, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang dikonsumsi (Fatih, Tania, & Aprilia, 2023).

Temuan studi ini searah dengan studi yang dilaksanakan oleh Gulo (2023) perihal "Hubungan *Self Management* Diet Diabetes Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Pasien" sebagian besar hasil responden menderita tingkat stres sedang sejumlah 59 orang (56%) dan tingkat stres berat sejumlah 10 orang (9%). Temuan analisis mengarah pada penentuan $p = 0,003$ ($\alpha = 0,05$) disimpulkan ada "hubungan *self management* diet diabetes dengan tingkat stress dalam menjalani diet DM". Sesuai dengan temuan penelitian lainnya yang dilaksanakan oleh Faswita (2019) bahwa "gambaran kualitas hidup pasien DM tipe II di RSUD Dr. RM Djoelham Kota Binjai" menyatakan bahwa kebanyakan 15 responden (62,5%) mengalami gangguan dalam kesehatan psikologis. Sementara itu sedikitnya 9 responden (37,5%) berada dalam kategori tidak adanya gangguan.

SIMPULAN

1. Sebagian besar tingkat kebahagiaan pada perempuan penderita diabetes melitus sebelum diberikan *sugar detox* pada kelompok intervensi adalah kategori tinggi sebanyak 8 orang (80%) dan sesudah diberikan *sugar detox* adalah kategori sedang sebanyak 8 orang (80%).
2. Sebagian besar tingkat kebahagiaan pada perempuan penderita diabetes melitus sebelum tanpa diberikan *sugar detox* pada kelompok kontrol adalah kategori sedang sebanyak 6 orang (60%) dan sesudah tanpa diberikan *sugar detox* adalah kategori sedang sebanyak 5 orang (50%), kategori tinggi sebanyak 5 orang (50%).
3. Adanya perbedaan tingkat kebahagiaan pada perempuan penderita diabetes melitus sebelum dengan sesudah diberikan *sugar detox* pada kelompok intervensi $p \text{ value } 0,005 < \alpha 0,05$.
4. Tidak adanya perbedaan tingkat kebahagiaan pada perempuan penderita diabetes melitus sebelum dengan sesudah tanpa diberikan *sugar detox* pada kelompok kontrol $p \text{ value } 0,798 > \alpha 0,05$.
5. Adanya perbedaan penurunan tingkat kebahagiaan perempuan penderita diabetes melitus pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol membuktikan $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, V., Irma, M., Fanisa, T., Arum, C., Wulandari, D., Weya, A., Gritly, O., Lampongajo, C., Kedokteran, F., Kesehatan, I., Kristen, U., & Wacana, S. (2021). Deteksi Dini Penyakit Diabetes Melitus. *Magistrorum Et Scholarium*, 02(02), 300–309.
- Ali, N. M. (2019). Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Kalumata Kota Ternate. *Medica Majapahit*, 11(2), 1–32.
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Aschner, P., Karuranga, S., James, S., Simmons, D., & Basit, A. (2020). *Machine Translated by Google Penjelajah Penelitian Edinburgh Panduan Federasi Diabetes Internasional untuk Diabetes Studi Epidemiologi* Machine Translated by Google.
- Ayuningtyas, A. (2021). Diet Ketogenik dan Dampaknya terhadap Mikrobiota Usus pada Kondisi Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 23–32. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.98>

- Bingga, I. A. (2021). Kaitan Kualitas Tidur Dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Medika Utama*, 2(4), 1047–1052. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/214>
- Desi Aprillia, Mery Tania, H. A. F. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 12–19.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Faswita, W. (2019). Gambaran Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Dr. RM Djoelham Kota Binjai Tahun 2019. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 2(1), 131–138. 748-Article Text-2741-1-10-20190718.pdf
- Fitriana, N. (2018). Perilaku Makan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 96. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.663>
- Fitriani, F., & Sanghati, S. (2021). Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Pra Diabetes. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 704–714. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.682>
- Gulo, K. (2023). Hubungan Self Management Diet Diabetes Dengan. *Hubungan Self Management Diet Diabetes Dengan*, 7(April), 529–535.
- Handayani, O. W. K. (2023). Peran Zat Gizi Makro terhadap Suasana Hati dan Status Kebahagiaan pada Kelompok Dewasa Awal. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–9.
- Hukom, G. P., Desi, D., & Agustina, V. (2021). Subjective Well Being Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe II Di Srikandi Wound Care, Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3), 19–27. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8878>
- Hutama, R. Y. (2015). Pengaruh Antara Efikasi Diri dan Religiusitas Terhadap Kebahagiaan Penderita Diabetes Tipe II. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(4), 433–440. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i4.3883>
- Istinah, A. P., Sutomo., Kushayati, N. (2022). PENGENDALIAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS MENGGUNAKAN METODE ELECTRICAL STIMULATION. *E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id*, 1, 1–9.
- Jamaludin, E. A., Hartono, D., & Hamim, N. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan subjective well being pada penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Pakuniran Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(10), 255–265. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Khasanah, J. F., Ridlo, M., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, dan Jenis (3J) pada Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18–27.
- Liu, S., Huang, J., Dong, Q., Li, B., Zhao, X., Xu, R., & Yin, H. (2020). *Obat- obatan. 0*.
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229>
- Purqoti, D. N. S. (2023). Identifikasi Subjective Well Being Penderita Dm Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 1(3), 44–50.
- Rusnoto, S. K. (2016). Penurunan Kadar Gula darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(Dm), 1–23.
- Septiwi, C. (2021). Manajemen Diet Pada Orang Jawa Dengan Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 129. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.669>
- Silvi, P., Karim, D., & Rustam, M. (2023). Karakteristik Kesejahteraan Psikologis Dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 79–86. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.897>
- Sukarmin, S., Tri Rahayuningrum, E., & Yulisetyaningrum, Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Unit Rawat Jalan Di Rsud Dr. Loekmono Hadi Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 272. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.860>
- Tiara, V R. (2023) *Stoik Untuk Kehidupan Sehari-hari. Sebuah Buku untuk Membantumu Mencintai Diri Sendiri Dan Menemukan Kebahagiaan Anak Hebat Indonesia*.
- Utami, P. R., & Fuad, K. (2018). Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Penderita Diabetes.

Kesehatan Perintis, 5, 99–105.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ZIFOUSKAAAAJ&citation_for_view=ZIFOUSKAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Widhianingrum, R., Subandi, S., & Rumiani, R. (2018). Pelatihan Mindfulness pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2(2), 97. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v2i2.1150>

Wijaya, F., & Maret, U. S. (2023). *Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisisme*. January.

Yuniarti, Y., Jaelani, M., Rahayuni, A., Yuliasita, R., & Laila, M. N. (2020). Edukasi Diet Diabetes Mellitus Berbasis Aplikasi Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 122–128. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6340>