

## HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN TINGKAT KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI UPT PUSKESMAS PASAR SABTU

*(The Correlation Between Diet Compliance and Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients at UPT Pasar Sabtu Public Health Center)*

Eka Setiawati<sup>1</sup>, Cynthia Eka Fayuning Tjomiadi<sup>1</sup>, Asmadiannor<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia,

Email:[habibi.nahdiya@gmail.com](mailto:habibi.nahdiya@gmail.com)

### ABSTRAK

*Diabetes Mellitus merupakan suatu penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi normal. Penderita diabetes melitus dalam melaksanakan diet harus memerhatikan 3J (jumlah, jadwal dan jenis). Demi memiliki kontrol kadar gula darah yang lebih baik, dengan kontrol yang baik dan berkelanjutan dapat mencegah komplikasi akut dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang. Tujuan penelitian: mengetahui hubungan antara kepatuhan diet dengan tingkat kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel adalah pasien DM di UPT Puskesmas Pasar Sabtu pada bulan Desember 2021 - Januari 2022 berjumlah 73 orang, diambil dengan teknik accidental sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan kadar gula darah. Data dianalisis menggunakan uji Spearman Rank. Hampir setengah kepatuhan diet responden cukup patuh sebanyak 34 orang (46,6%). Hampir seluruh tingkat kadar gula darah responden pada kategori tinggi ( $\geq 180$  mg/dL) sebanyak 62 orang (84,9%). Hubungan kepatuhan diet dengan tingkat kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di UPT Puskesmas Pasar Sabtu ( $p$ -value  $0,000 < 0,05$ ) dan nilai  $r = -0,587$ . Ada hubungan antara kepatuhan diet dengan tingkat kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di UPT Puskesmas Pasar Sabtu. Diharapkan penelitian selanjutnya meneliti faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kadar gula darah lainnya dan kepatuhan diet lainnya seperti, faktor dukungan keluarga, self-management serta faktor sosio ekonomi dan budaya.*

**Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Kepatuhan Diet, Tingkat Kadar Gula Darah**

### ABSTRACT

*Diabetes Mellitus is a chronic disease characterized by blood glucose levels exceeding normal. Patients with diabetes mellitus in carrying out the diet must pay attention to the 3J (amount, schedule and type). In order to have better control of blood sugar levels, with good and ongoing control can prevent acute complications and reduce the risk of long-term complications. The purpose of the study: to determine the relationship between dietary compliance with blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. Type of quantitative research with cross sectional design. The sample is DM patients at UPT Puskesmas Pasar Saturday in December 2021 - January 2022 totaling 73 people, taken by accidental sampling technique. Collecting data using a questionnaire and blood sugar test. The data were analyzed using the Spearman Rank test. Almost half of respondents' diet compliance is quite compliant as many as 34 people (46.6%). Almost all respondents' blood sugar levels were in the high category ( $\geq 180$  mg/dL) as many as 62 people (84.9%). The relationship between diet compliance and blood sugar levels in patients with diabetes mellitus at UPT Puskesmas Pasar Saturday ( $p$ -value  $0.000 < 0.05$ ) and  $r$  value =  $-0.587$ . There is a relationship between dietary compliance with blood sugar levels in patients with diabetes mellitus at UPT Puskesmas Pasar*

*Saturday. It is hoped that further research will examine other factors that influence the increase in other blood sugar levels and other dietary compliance, such as family support factors, self-management and socio-economic and cultural factors.*

**Keywords: Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus, Diet Compliance**

## LATAR BELAKANG

Diabetes Melitus (DM) dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak disadari oleh penyandanginya dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi (Salma et al., 2020). Diperkirakan ada 463 juta orang berusia 20 – 79 tahun di dunia menderita diabetes atau setara dengan 9,3% dari seluruh penduduk pada usia yang sama pada tahun 2019. Angka tersebut diprediksi meningkat menjadi 578,4 juta pada 2030 dan 700,2 juta pada 2045. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 kejadian DM sebanyak 46.174 kasus (KemenKes, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2017 DM menduduki peringkat ke-2 dan tercatat 10.875 penderita DM di wilayah Provinsi Kalimantan Selatan (Khasanah & Fitri, 2019). Data dari UPT Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara tahun 2018 menunjukkan angka DM sebanyak 359 kunjungan, mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebanyak 529 kunjungan, meningkat pada tahun 2020 sebanyak 552 dan lebih meningkat pada tahun 2021 dari bulan Januari sampai Juni sudah mencapai sebanyak 395 kunjungan di UPT Puskesmas Pasar Sabtu (UPT, 2021).

Penderita DM melaksanakan diet harus memerhatikan 3J yaitu: jumlah kalori yang di butuhkan, jadwal makanan yang harus di ikuti, dan jenis makanan yang harus di perhatikan (Hasdianah, 2012). Kepatuhan dalam diet merupakan salah satu pilar keberhasilan dalam penatalaksanaan DM.

Pasien yang mematuhi diet akan memiliki kontrol kadar gula darah (glikemik) yang lebih baik, dengan kontrol glikemik yang baik dan berkelanjutan akan dapat mencegah komplikasi akut dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang (Widodo, 2017).

Hasil dari studi pendahuluan di UPT Puskesmas Pasar Sabtu pada tanggal 29 Juli 2021 kepada 5 pasien DM. Ke 5 pasien tersebut selalu rajin kontrol dan meminum obat DM yang diberikan, namun hanya 2 dari 5 pasien tersebut patuh dalam diet yang dianjurkan dan terdapat 3 pasien yang tidak mematuhi aturan diet DM yang telah di berikan oleh dokter ataupun petugas kesehatan lainnya seperti jadwal makan, jumlah, dan jenis (3J), pasien merasa jenuh/bosan memakan makanan itu-itu saja dan hal tersebut yang mempengaruhi kadar gula darah pasien masih tinggi (melebihi dari batas normal).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Kepatuhan Diet dengan Tingkat Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Pasar Sabtu”.

## METODE

Jenis penelitian studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel adalah pasien DM di UPT Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara pada bulan Desember 2021 – Januari 2022 berjumlah 73 orang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi adalah pasien yang rutin menjalani pengobatan DM dalam 3 bulan terakhir. Kriteria eksklusi adalah pasien yang memiliki komplikasi penyakit berat, pasien hamil, mengalami gangguan bicara dan didiagnosis mengalami gangguan jiwa.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner kepatuhan diet yang terdiri dari 16 pernyataan yang sudah tervalidasi dengan nilai  $r_{hitung} 0,486-0,732 > r_{tabel} (0,361)$ , serta koefisien reliabilitas dengan nilai  $r_{hitung} 0,884 > 0,6$  dan alat cek kadar gula darah serta lembar observasi.

Analisis univariat mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan tingkat kadar gula darah pada pasien DM menggunakan uji statistik *Spearman Rho* dengan tingkat kemaknaan  $p\text{-value} < \alpha$  (0,05).

*Ethical clearance* diperoleh dari Komite Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin pada tanggal 6 Januari 2022 dengan No.001/KEP-UNISM/I/2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
17 – 25 tahun	1	1,4
26 – 35 tahun	2	2,7
36 – 45 tahun	15	20,5
46 – 55 tahun	26	35,6
56 – 65 tahun	29	39,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	28	38,4
Perempuan	45	61,6
<b>Status Perkawinan</b>		
Menikah	51	69,9
Tidak menikah	2	2,7
Duda	5	6,8
Janda	15	20,5
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	58	79,5
SMP	10	13,7
SMA	3	4,1

Perguruan Tinggi	2	2,7
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	10	13,7
Wiraswasta	17	23,3
PNS	1	1,4
Swasta	6	8,2
Ibu Rumah Tangga	30	41,1
Petani	8	11
Penjahit	1	1,4
<b>Lama Sakit</b>		
>1 tahun	30	41,1
≤1 tahun	43	58,9
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1 usia responden yang paling banyak adalah 56 – 65 tahun sebanyak 29 orang (39,7%). Jenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (61,6%). Status menikah sebanyak 51 orang (69,9%). Pendidikan terakhir tingkat SD sebanyak 58 orang (79,5%). Ibu rumah tangga sebanyak 30 orang (41,1%). Lama sakit ≤1 tahun sebanyak 43 orang (58,9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet

Kepatuhan Diet	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Patuh	15	20,5
Cukup patuh	34	46,6
Tidak patuh	24	32,9
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 kepatuhan diet responden yang paling banyak adalah cukup patuh sebanyak 34 orang (46,6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kadar Gula Darah

Tingkat Kadar Gula Darah (mg/dL)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah (80 – 144)	10	13,7
Normal (145 – 179)	1	1,4
Tinggi ( $\geq 180$ )	62	84,9
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 tingkat kadar gula darah responden yang paling banyak adalah tinggi ( $\geq 180$  mg/dL) sebanyak 62 orang (84,9%).

Tabel 4 Hubungan Antara Kepatuhan Diet dengan Tingkat Kadar Gula Darah pada Pasien DM di UPT Puskesmas Pasar Sabtu

Kepatuhan Diet	Tingkat Kadar Gula Darah			Total
	Rendah	Normal	Tinggi	
<b>Patuh</b>	10 (13,7%)	1 (1,4%)	4 (5,5%)	15 (20,5%)
<b>Cukup patuh</b>	0 (0%)	0 (0%)	34 (46,6%)	34 (46,6%)
<b>Tidak Patuh</b>	0 (0%)	0 (1%)	24 (32,9%)	24 (32,9%)
<b>Total</b>	10 (13,7%)	1 (1,4%)	62 (84,9%)	73 (100%)
<i>P-Value = 0,000 &lt; 0,05</i>				
<i>r = -0,587</i>				

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis data didapatkan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan tingkat kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di UPT Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Nilai  $r = -0,587$  yang berarti koefisien korelasi hubungan kuat dengan pola negatif, yang artinya bahwa semakin patuh seorang penderita DM terhadap kepatuhan dietnya, maka akan rendah atau normal tingkat kadar gula penderita DM tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan diet pada pasien DM di UPT Puskesmas Pasar Sabtu didapatkan responden yang patuh terhadap dietnya sebanyak 15 orang (20,5%), responden cukup patuh terhadap diet sebanyak 34 orang (46,6%) dan responden yang tidak patuh terhadap diet DM sebanyak 24 orang (32,9%).

Berdasarkan hasil karakteristik responden yang paling banyak berada pada usia 56 – 65 tahun sebanyak 29 orang (39,7%). Hal ini disebabkan karena dengan bertambahnya usia, fungsi pendengaran, penglihatan dan memori pasien semakin menurun, sehingga pasien lanjut usia akan semakin sulit menerima informasi dan akhirnya bisa salah memahami instruksi yang diberikan oleh petugas kesehatan (Hestiana, 2017). Peneliti menyimpulkan bahwa usia mempengaruhi kepatuhan diet seseorang. Fungsi organ lansia juga menurun seiring bertambahnya usia, sehingga sedikit sulit dalam menaati anjuran yang diberikan.

Berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 45 orang (61,6%). Perbedaan jenis kelamin dalam manajemen diet tidak menjadi masalah. Karena responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sangat penting dalam pengaturan pola makan dilakukan agar tidak terjadi komplikasi (Hestiana, 2017). Peneliti menyimpulkan bahwa sehat dan sakit tidak tergantung dari jenis kelamin, juga pada pengelolaan diet, dimana sama-sama memiliki risiko komplikasi lanjut apabila tidak mengatur pola diet yang sehat.

Berdasarkan pendidikan terakhir, responden terbanyak adalah tingkat SD sebanyak 58 orang (79,5%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan

menerapkannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, terutama dalam mematuhi manajemen diet DM (Ernawati et al., 2020). Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan banyak pengetahuan dan pengalaman yang didapat, sehingga lebih dapat menganalisis dari informasi-informasi yang didapatkan.

Berdasarkan pekerjaan responden yang paling banyak adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 30 orang (41,1%). Dasopang (2018) mengatakan bahwa pekerjaan merupakan tuntutan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan dan kehidupan keluarganya. Seseorang yang mempunyai pekerjaan penting dan membutuhkan aktivitas akan mengganggu orang tersebut dalam memenuhi kebutuhan dietnya.

Peneliti menyimpulkan bahwa pekerjaan berkaitan dengan penghasilan seseorang, sehingga bagi ibu rumah tangga hanya menunggu penghasilan dari suaminya saja dan ibu rumah tangga yang kurang beraktivitas akan menyebabkan kadar gula darah naik dan kurang terpapar informasi yang didapatkan mengenai anjuran-anjuran yang diberikan.

Berdasarkan lama sakit responden yang paling banyak adalah  $\leq 1$  tahun sebanyak 43 orang (58,9%). Bertalina dan Purnama (2016) menjelaskan bahwa pasien yang telah lama menderita DM tipe 2 memiliki pengalaman serta telah belajar dari rasa sakit yang telah ia alami selama masa sakitnya sehingga kepatuhan pasien meningkat seiring berjalannya waktu. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin lama pasien menderita DM, semakin meningkat tingkat kepatuhannya karena berdasarkan dengan pengalaman yang dimilikinya.

Kepatuhan diet merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam pengelolaan DM. Prinsip pengaturan makan pada penderita DM adalah pola makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan gizi masing-masing individu, pentingnya makan teratur

ditinjau dari 3J, terutama bagi pasien yang menggunakan insulin (Dwi & Rahayu, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian rendahnya kepatuhan diet responden sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Salma et al., 2020) yang meneliti hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah puasa pada pasien DM tipe 2, dimana hasil penelitian terhadap 28 responden, sebagian besar memiliki kepatuhan diet dengan kategori kurang patuh sebanyak 23 orang (82 %) dan yang memiliki kepatuhan yang baik hanya 5 orang (18 %).

Kepatuhan pasien yang rendah disebabkan karena kurangnya dukungan keluarga dan diet yang monoton sehingga pasien merasa bosan dengan berbagai aturan makanan dan saran lain yang diberikan oleh dokter sehingga pasien terkadang melanggar diet DM (Astuti, 2019).

Dalam perawatan pasien DM, dukungan keluarga sangat dibutuhkan. Pengawasan dan pemantauan dalam pengendalian DM setiap saat adalah penting. Dimana peran keluarga sangat dibutuhkan terutama dalam mengontrol dan mengontrol kadar gula darah pada pasien DM (Setyowati & Santoso, 2019).

Peneliti menyimpulkan bahwa kepatuhan diet yang baik dapat dicapai dan dilaksanakan oleh penderita DM tidak terlepas dari peran tenaga kesehatan yang memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan pasien dalam menjalankan dietnya serta peran dan dukungan keluarga. Keluarga sebagai pendukung dapat memotivasi/mendorong keluarga yang sakit untuk mematuhi serangkaian anjuran kepatuhan dalam mengelola penyakitnya agar tidak terjadi komplikasi yang tidak diinginkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kadar gula darah pasien DM di UPT Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara didapatkan kadar gula darah responden rendah (80 – 144 mg/dL) sebanyak 10 orang (13,7%), kadar gula darah normal (145 – 179 mg/dL) sebanyak 1 orang (1,4%) dan kadar gula darah tinggi ( $\geq 180$  mg/dL) sebanyak 62 orang (84,9%).

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden yang paling banyak berada pada usia 56 – 65 tahun sebanyak 29 orang (39,7%). Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kadar gula darah yang tidak normal karena dengan bertambahnya usia terjadi perubahan alami dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon, sehingga meningkatkan kadar gula darah sebagai penyebab DM (Bulu et al., 2019). Peneliti menyimpulkan bahwa perlunya dorongan bagi lansia untuk meningkatkan kepatuhan dalam mengelola DM agar tidak terjadi perburukan lebih lanjut terhadap penyakit yang dideritanya.

Berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 45 orang (61,6%). Perempuan lebih berisiko terkena DM karena secara fisik wanita berpeluang mengalami peningkatan indeks massa tubuh yang berisiko mengalami obesitas (Rahmasari & Wahyuni, 2019). Peneliti menyimpulkan bahwa wanita lebih berisiko terkena DM karena lebih sering memasak dan mencicipi makanan yang dimasaknya dan juga lebih suka makan-makanan ringan.

Berdasarkan pendidikan terakhir, responden terbanyak adalah tingkat SD sebanyak 58 orang (79,5%). Pendidikan merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam pengobatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya, dimana seseorang dengan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi akan dapat menjaga kesehatannya. Namun tidak dapat dipungkiri masih ada masyarakat berpendidikan tinggi yang tidak peduli dengan kesehatan dengan berbagai alasan (Nurayati & Adriani, 2019). Peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang mengetahui tentang penyakitnya, pengobatannya dan juga pengelolaan penyakitnya akan lebih bersungguh-sungguh dalam menjaga pola hidup dan mengelola dietnya dengan baik.

Berdasarkan pekerjaan responden yang paling banyak adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 30 orang (41,1%). Orang dengan pendapatan rendah cenderung tidak

membeli makanan yang cocok untuk diet diabetes dibandingkan orang dengan pendapatan tinggi (Hestiana, 2017). Peneliti menyimpulkan bahwa pekerjaan berkaitan dengan penghasilan seseorang, sehingga bagi ibu rumah tangga hanya menunggu penghalisan dari suaminya saja dan ibu rumah tangga yang kurang beraktivitas akan menyebabkan kadar gula darah naik.

Berdasarkan lama sakit responden yang paling banyak adalah  $\leq 1$  tahun sebanyak 43 orang (58,9%). Bertalina dan Purnama (2016) menjelaskan bahwa pasien DM yang masih terbilang baru masih cenderung mengonsumsi makanan yang kurang serat ditambah dengan minuman yang banyak mengandung glukosa. Selain itu, kurangnya aktivitas yang membakar lemak atau kurang gerak. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa hal ini berkaitan dengan pola hidup dan juga masih belum sepenuhnya patuh terhadap anjuran-anjuran yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Pada dasarnya kadar gula darah bisa di atas nilai normal, bukan hanya karena kurangnya kesadaran dalam menjalankan program diet, tetapi juga karena tingkat stres, obesitas, latihan fisik atau olahraga, penggunaan obat oral dan insulin, faktor usia, jenis kelamin dan pemeriksaan kadar gula darah (Widodo, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa pemeriksaan kadar gula darah dapat memonitoring kedisiplinan pasien dalam mengontrol kadar gula darah. Pasien DM wajib mematuhi serangkaian anjuran dari tenaga kesehatan seperti patuh minum obat, melakukan aktivitas fisik/olahraga ringan, dan menjaga pola makan agar kadar gula darah dapat terkontrol dan dapat mencegah risiko komplikasi lebih lanjut.

Hasil analisis data didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan tingkat kadar gula darah pada pasien DM di UPT Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara. Didapatkan juga nilai  $r = -0,587$  yang berarti memiliki hubungan kuat dengan pola negatif, artinya

bahwa semakin patuh seorang penderita DM terhadap kepatuhan dietnya, maka akan rendah atau normal tingkat kadar gula darah penderita DM tersebut.

Pasien yang tidak mengikuti diet menyebabkan kadar gula yang tidak terkontrol. Diet adalah cara tertentu untuk mengatur jumlah dan jenis asupan makanan dengan maksud untuk memelihara kesehatan, status gizi, dan mencegah dan/atau membantu proses penyembuhan (Perkeni, 2019). Diet yang baik harus dipahami oleh penderita DM dalam mengatur pola makannya sehari-hari. Pola ini meliputi pengaturan jadwal bagi penderita diabetes yang biasanya 6 kali makan per hari yang terbagi menjadi 3 kali makan besar dan 3 kali snack. Jumlah makan (kalori) yang dianjurkan bagi penderita DM adalah makan lebih sering dengan porsi kecil sedangkan yang tidak dianjurkan adalah makan dalam porsi besar (Susanti & Bistara, 2018).

Kendala utama dalam mengelola diet DM adalah kejenuhan pasien dalam mengikuti terapi diet yang sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan (Jamaludin & Choirunisa, 2019). Pengaturan makanan adalah kunci dari manajemen DM, yang sekilas terlihat mudah tetapi pada kenyataannya sulit untuk mengendalikan diri terhadap nafsu makan. Menaati rangkaian pola makan yang diberikan merupakan tantangan yang sangat besar bagi penderita DM agar tidak terjadi komplikasi (Pramayudi, 2021).

Diet pada pasien DM tidak hanya membutuhkan waktu yang singkat, tetapi juga membutuhkan waktu seumur hidup untuk mematuhi diet tersebut. Kesabaran dan motivasi juga diperlukan untuk mendukung kepatuhan diet yang dapat diperoleh dari hubungan dengan orang terdekat seperti keluarga atau teman. Kesabaran dan motivasi akan mempengaruhi sikap penderita DM untuk melakukan diet (Safitri, 2019).

Hasil penelitian mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2017) didapatkan nilai *p-value* ( $0,000 < 0,05$ ) dan  $r = 0,723$ , yang

artinya terdapat hubungan yang kuat dan pola positif antara kepatuhan diet DM dengan tingkat kadar gula darah di Klinik Penyakit Dalam RSUD dr. Sayidiman Magetan. Pola positif artinya semakin patuh dalam menjalankan kepatuhan diet maka semakin baik tingkat kadar gula darah pada pasien DM.

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa kepatuhan diet yang patuh memiliki tingkat kadar gula darah yang rendah sebanyak 10 orang (13,7%), kepatuhan diet yang cukup patuh memiliki tingkat kadar gula darah yang tinggi sebanyak 34 orang (46,6%) dan kepatuhan diet yang tidak patuh memiliki tingkat kadar gula darah yang tinggi sebanyak 24 orang (32,9%). Sejalan dengan penelitian (Susanti & Bistara, 2018) dimana dari hasil penelitiannya menyebutkan bahwa semakin baik diet seseorang, maka akan normal kadar gula darah orang tersebut.

Dari hasil penelitian masih terdapat responden sebanyak 4 orang (5,5%) yang patuh diet namun kadar gula darahnya tetap tinggi. Pengelolaan DM tidak hanya mengatur pola diet saja, tetapi terdapat pengelolaan lain seperti 4 pilar utama agar gula darah dapat terkontrol dengan baik. DM tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dicegah dan dikendalikan melalui 4 pilar utama yang meliputi edukasi, diet (pola makan), olahraga (aktivitas fisik) dan terapi farmakologi (pengobatan) (Salma et al., 2020).

Pengelolaan ini harus dilakukan seumur hidup, jika sampai terjadi ketidakpatuhan dalam pengelolaan penyakit ini, maka akan selalu menjadi hambatan untuk tercapainya usaha pengendalian DM sehingga bisa menyebabkan komplikasi atau prognosis yang buruk (Nurhidayah et al., 2019). Komplikasi diabetes dapat dicegah, ditunda dan diperlambat dengan mengontrol kadar gula darah. Penatalaksanaan diabetes yang bertujuan untuk menjaga kadar gula darah dalam batas normal dapat dilakukan baik secara nonfarmakologis maupun farmakologis (ADA, 2019). Kepatuhan pasien DM mengarah ke tingkat pengobatan yang optimal dan kualitas kesehatan. Pada penderita yang

tidak patuh dapat menyebabkan komplikasi dan memperburuk DM di kemudian hari (Setyawati & Suprayitno., 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa pasien DM perlu menjaga pengaturan diet agar kadar gula darahnya terkontrol dan menjalankan 4 pilar utama lainnya dalam pengelolaan DM dan bila pasien menginginkan kualitas hidup yang baik dengan kadar gula darah yang terjaga, pasien harus mematuhi anjuran dan pengaturan diet dengan menggunakan 3J (jenis, jumlah, jadwal) yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- ADA. (2019). Lifestlye management: Standards of medical care in diabetes 2019. *Diabetes Care*, 42(1), 46–60. [http://care.diabetesjournals.org/content/42/Supplement\\_1/S46](http://care.diabetesjournals.org/content/42/Supplement_1/S46).
- Astuti, L. (2019). *Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Gula Darah Pasien DM Kelompok Persadia RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta*. Naskah Publikasi.
- Bulu, A., Wahyuni, T. D., & Sutriningsih, A. (2019). Hubungan antara Tingkat Kepatuhan Minum Obat dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Nursing News*, 4(1), 181–189.
- Dwi, S. A., & Rahayu, S. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(1), 124–131.
- Hasdianah. (2012). *Mengenal Diabetes Mellitus Pada Orang Dewasa dan Anak Anak dengan Solusi Herbal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hestiana, D. W. (2017). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Pengelolaan Diet Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Melits Tipe 2 Di Kota Semarang. *Jurnal Of Health Education*, 138–145.
- Jamaludin, & Choirunisa, A. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Penderita DM di Ruang Poliklinik RSI Sunan Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(1), 45–60.
- KemenKes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khasanah, T. A., & Fitri, Z. F. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD Idaman Banjarbaru Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(2), 84.
- Nurayati, L., & Adriani, M. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Puasa Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Amerta Nutr*, 80–87.
- Nurhidayah, T., Diani, N., & Agustina, R. (2019). Manajemen Kepatuhan Diet Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Dunia Keperawatan*, 7(1), 48–53.
- Perkeni. (2019). *Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Indonesia*. Jakarta: PB Perkeni.
- Pramayudi, N. (2021). *Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Poto Tano Kabupaten Sumbawa Barat Tahun 2020*.
- Rahayu, N. (2017). *Hubungan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus dengan Tingkat Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Klinik Penyakit Dalam RSUD dr. Sayidiman Magetan*. Skripsi.
- Rahmasari, I., & Wahyuni, E. S. (2019). Efektivitas Memordoca Carantia (Pare) terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah. *Infokes*, 9(1), 57–64.
- Safitri. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*.
- Salma, N., Fadli., & Fattah, A. H. (2020). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Gula Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 102–107.
- Setyawati, R., & Suprayitno. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga dan Perilaku Pengendalian Kadar Gula Darah Sewaktu terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Galur 1 Kulon Progo*. Naskah Publikasi.



- Setyowati, N., & Santoso, P. (2019). Pengaruh Peran Keluarga terhadap Regulasi Kadar Gula Darah Penderita DM. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(2), 85–92.
- Susanti, M., & Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29–34.
- UPT. (2021). *Dokumentasi Laporan Bulanan*. UPT Puskesmas Pasar Sabtu. (Tidak di Publikasikan).
- Widodo, H. A. P. (2017). *Hubungan Kepatuhan Diet dengan Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus yang Berobat ke Puskesmas Tawang Rejo Kota Madiun*. Skripsi.