



## Faktor Dominan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban

Arinal Hidayah<sup>1</sup>, Yasin Wahyurianto<sup>2</sup>, Teresia Retna P<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

### Abstract

Received: 15 November 2023

Revised: 13 Desember 2023

Accepted: 15 Januari 2023

*One of the diseases that is common suffered by some Indonesian people is diabetes mellitus. The disease is caused by a diet that contains high blood sugar levels and an irregular lifestyle so that people with diabetes mellitus tend to be more severe. This study aims to analyze the dominant factors of dietary compliance of patients with diabetes mellitus in the Tuban health center area. The method used by using the sampling technique is Simple Random Sampling. The variable used is the dominant factor of people with diabetes mellitus. Based on the results of statistical tests, obtained  $P > (0.005)$  which means there was no significant relationship between knowledge, motivation and family support for people with diabetes mellitus and dietary adherence. There are 58% for the category of someone who has knowledge, 77% good support from family and 53% personal motivation. So that, maintaining blood sugar levels and obey to a healthy lifestyle is highly recommended for patients to be free from diabetes mellitus and reduce complications in their body.*

**Keywords:** *Dietary Compliance, Diabetes mellitus, Knowledge, Motivation of family support*

(\*) Corresponding Author: [arinalhidayah89@gmail.com](mailto:arinalhidayah89@gmail.com)

**How to Cite:** Hidayah, A., Wahyurianto, Y., & P, T. R. (2024). Faktor Dominan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10520979>.

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi, yaitu dimana era yang mendunia banyak terjadi pergeseran dari penyakit menular ke penyakit tidak menular, semakin banyak bermunculan penyakit degeneratif salah satunya adalah Diabetes Mellitus (DM). Diabetes mellitus adalah salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia dan diperkirakan sebagai penyebab berbagai penyakit berat beserta komplikasi yang dibawa. Salah satu penyebab dari adanya penyakit diabetes mellitus yaitu perubahan pola makan yang tidak teratur. Seperti, mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar gula yang tinggi dan gaya hidup yang tidak sehat. Organisasi kesehatan dunia atau disebut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan akan terjadi peningkatan penyakit diabetes mellitus pada Indonesia mencapai 21,3 juta jiwa. (WHO,2021). Observasi dari Riskesdas yang dijalankan sekitar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi dari penyakit diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk sekitar umur dibawah 15 tahun menurut kota atau kabupaten di provinsi Jawa Timur diangka persentase 2,6%. Nilai tersebut memiliki peningkatan sebesar 0,1% per tahun, sumber terkait pada tahun 2013 masih di angka 2,1% (Riskesdas,2018).

Data yang didapat dari sebuah organisasi bernama International Diabetes Federation atau (IDF) memperkirakan sekitar 463 juta manusia di dunia dengan rentang usia 20 hingga 79 tahun rentan mengalami diabetes mellitus. Sumber terkait mengatakan pada tahun 2019 terdapat angka prevalensi sebesar 9,3% dari penduduk didunia pada usia yang sama. Jumlah estimasi penderita diabetes mellitus di Jawa Timur pada tahun 2019 sebanyak 841,994 penduduk dan pada tahun 2020 mengalami peningkatan sekitar

875,745 penduduk dan terus mengalami peningkatan pada tahun 2021 sekitar 929,810 penduduk (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2019-2021).

Jumlah penderita diabetes mellitus di puskesmas Tuban meningkat sebanyak 670 jiwa di tahun 2019, 688 jiwa di tahun 2020, 726 jiwa di tahun 2021, dan 730 jiwa di tahun 2022 (Puskesmas Tuban, 2019-2022). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pesat bagi pengidap penyakit diabetes mellitus yang disebabkan oleh kebiasaan makan tidak seimbang (Sibagariang E, Gaol Y, 2022 seperti dikutip dari Eltrikanawati et.al, 2020).

Penyakit diabetes mellitus banyak disebut sebagai The Silent Killer, hal ini dikarenakan bagi penderita tersebut seringkali tidak menyadari terserang penyakit tersebut dan mengetahui ketika telah terjadi komplikasi pada tubuh, baik komplikasi kronik maupun akut. Selain itu, penyakit ini menyerang beberapa organ tubuh manusia sehingga menyebabkan keluhan pada bagian yang lain (Mayasari, Yohana S, 2021).

Komplikasi penyakit diabetes mellitus dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu komplikasi metabolik kronis dan komplikasi vaskuler jangka panjang. Pada komplikasi metabolik diabetes terjadi karena kenaikan ataupun penurunan yang relatif kronis pada konsentrasi glukosa di plasma pada bagian hiperglikemia dan hipoglikemia. Bagian dari hipoglikemia merupakan gangguan kesehatan yang terjadi ketika kadar glukosa didalam darah berada dibawah ambang batas normal. Hipoglikemia tergolong komplikasi yang sering dijumpai pada seseorang dengan riwayat penyakit diabetes. Krisis pada penyakit hiperglikemia termasuk salah satu komplikasi akut yang terjadi pada orang yang sudah terindikasi mengidap diabetes tipe 1 ataupun tipe 2. Hal ini dapat dianggap komplikasi yang paling serius karena dapat terjadi pada individu yang telah mengontrol kebiasaan makan dengan baik.

Komplikasi vaskuler jangka panjang dibagi menjadi dua jenis, yaitu mikroangiopati dan makroangiopati. Komplikasi vaskuler jangka panjang terjadi akibat dari keadaan pertumbuhan dan kematian pada sel dasar, hal ini sering terjadi pada bagian endotel dalam pembuluh darah. Mikroangiopati adalah lesi spesifik dari penyakit diabetes mellitus yang melukai arteriol retina (retinopati diabetik), pembuluh kapiler, saraf-saraf perifer (neuropati diabetik), glomerulus ginjal (nefropati diabetik), kulit dan otot-otot. Pada bagian dari makroangiopati diabetik memiliki sebuah gambaran dengan istilah histopatologis yang berupa aterosklerosis. Bagian tersebut ditimbulkan oleh adanya penumpukan zat sorbitol dalam intima vaskuler. Dampak dari makroangiopati diabetik dapat mengakibatkan hambatan pada vaskuler (Sulastri, 2022).

Menurut Bertalina & Purnama (2019) Kepatuhan diet merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dapat dikembangkan sebagai suatu rutinitas (kebiasaan) yang dapat membantu dalam mengikuti pelaksanaan diet penderita. Kepatuhan bagi penderita dalam melaksanakan pola hidup diet memiliki peranan penting dalam menormalkan persentase glukosa dalam darah bagi penderita diabetes mellitus. Ketaatan dalam menjaga pola hidup memengaruhi faktor keberhasilan. Salah satu faktor penunjang dari keberhasilan tersebut yaitu ilmu pengetahuan, motivasi dari insan pribadi sendiri serta dukungan keluarga terdekat sehingga terciptanya perubahan yang mengarah kepada pola hidup sehat yang berdampak bagi insan pribadi masing masing.

Menurut Zanti (2018), sebagian besar dari pasien pengidap diabetes mellitus tidak taat pada 3J yaitu (jenis, jumlah dan jadwal). Ketidakpatuhan pada pasien pengidap diabetes mellitus terhadap diet memiliki dampak negatif yaitu tidak bisa mengontrol makanan yang dikonsumsi sehingga berdampak pada kesehatan tersebut.

Solusi untuk meningkatkan kepatuhan diet diabetes mellitus yaitu dengan cara melakukan konseling gizi pada pengidap diabetes mellitus oleh tenaga medis yang ahli pada bidang tersebut. Sehingga terciptanya sebuah kegiatan prolanis atau (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) yang dilaksanakan sebulan sekali. Kegiatan tersebut memiliki tujuan yaitu dengan cara mensosialisasikan bagi penderita penyakit diabetes akan pentingnya menjaga pola makan serta pola hidup yang tidak baik harus ditinggalkan. (Sri Lestari, 2019).

### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu dengan metode *Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta prolanis aktif diabetes mellitus pada Puskesmas Tuban sebanyak 96 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Variabel penelitiannya yaitu faktor dominan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus. Instrument pada penelitian ini adalah kuesioner. Analisa penelitian data menggunakan uji *chi-square*.

### HASIL PENELITIAN

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Bekerja	72	75%
Tidak bekerja	24	25%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebesar 75% atau sekitar 72 orang pengidap diabetes mellitus masih bekerja.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pengidap Diabetes Mellitus Berdasarkan Umur di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Dewasa Muda (30-40 tahun)	15	16%
Dewasa Pertengahan (41-50 tahun)	23	24%
Lanjut Usia (51-60 tahun)	32	33%
Lanjut Usia Tua (>60 tahun)	26	27%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.2 menyatakan frekuensi terbanyak pengidap diabetes mellitus adalah pada kisaran usia 51 hingga 60 tahun dengan presentase sebesar 33%. Sedangkan frekuensi paling sedikit penderita diabetes mellitus pada kisaran usia 30 hingga 40 tahun dengan presentase 16%.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	35	36%
Perempuan	61	64%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Menurut tabel 4.3 menunjukkan bahwa pengidap penyakit diabetes terbanyak dengan gender perempuan sebanyak (64%).

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Lama Menderita DM di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Lama Menderita DM	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<5 tahun	81	84%
>5 tahun	15	16%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Menurut tabel 4.4 menunjukkan sebanyak 81 orang atau sekitar 84% penderita telah menderita penyakit diabetes mellitus selama lebih dari 5 tahun.

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SD	15	16%
SLTP	28	29%
SLTA	35	36%
Perguruan Tinggi	18	19%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.5 menunjukkan riwayat pendidikan penderita diabetes mellitus. Frekuensi terbanyak penderita diabetes menempuh pendidikan terakhir hingga jenjang SLTA/ Sederajat dengan presentase sebesar 36%.

**Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pengidap Diabetes Mellitus Berdasarkan Status Pernikahan di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Status Pernikahan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Menikah	84	87%
Janda	7	7,2%
Duda	5	5,2%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebanyak 84 orang atau 87% pengidap diabetes mellitus berstatus menikah.

**Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pada Pengidap Diabetes Mellitus di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	40	42%
Kurang	56	58%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.7 menyatakan bahwa 58% penderita diabetes mellitus memiliki pengetahuan dengan kategori kurang baik.

**Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	74	77%
Kurang	22	23%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.8 menyatakan 77% pengidap diabetes mellitus mempunyai bantuan keluarga dengan kategori baik.

**Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Motivasi Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Motivasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	51	53%
Kurang	45	47%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa 53% penderita diabetes mellitus memiliki motivasi dengan kategori baik untuk sembuh.

**Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei tahun 2023**

Kepatuhan Diet	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Patuh	73	76%
Tidak Patuh	23	24%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.10 menunjukkan 73% penderita diabetes mellitus memiliki kepatuhan diet yang baik.

**4.11 Analisis Bivariat (Uji Chi-Square) Faktor Dominan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban**

	Faktor	Kepatuhan Diet		n=96	P Value
		Patuh	Tidak Patuh		
.	Faktor Pengetahuan				
	Baik	32 (80%)	8 (20%)	40 (100%)	0,599

	Kurang	41 (73%)	15 (27%)	56 (100%)	
.	Faktor Motivasi				0,19 3
	Baik	42 (82%)	9 (18%)	51 (100%)	
	Kurang	31 (69%)	14 (31%)	45 (100%)	
.	Faktor Dukungan Keluarga				0,89 6
	Baik	57 (77%)	17 (23%)	74 (100%)	
	Kurang	16 (73%)	6 (27%)	22 (100%)	

## PEMBAHASAN

### 4.2 Pembahasan

#### 4.2.1 Karakteristik Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban Bulan Mei 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa penderita Diabetes Mellitus sebagian besar bekerja, hampir setengahnya berusia 51-60 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, hampir seluruhnya lama menderita DM <5, hampir setengahnya memiliki tingkat pendidikan formal terakhir Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan hampir seluruhnya berstatus menikah.

Menurut Annisa (2008) menjelaskan bahwa mayoritas penderita DM (diabetes mellitus) beraktivitas di rumah yakni sebagai ibu rumah tangga. Hal tersebut menimbulkan kurangnya aktivitas sehingga mempermudah terjadinya obesitas dan memicu terjadinya diabetes melitus. Adanya perubahan besar dalam fungsi metabolik dan fungsi endokrin merupakan salah satu efek yang dapat merangsang obesitas.

Penurunan fungsi tubuh yang terjadi pada usia 51 hingga 60 tahun yaitu pada metabolisme glukosa, dimana glukosa yang dikonsumsi tidak dapat diproses secara sempurna oleh tubuh. Akibatnya, akan terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah (Utami, 2009). Salah satu faktor kenaikan kandungan glukosa dalam darah yaitu usia, maka dari itu perlu pemeriksaan lebih lanjut supaya dapat mengontrol hal tersebut (Parkeni, 2015). Begitu pula menurut Sudoyo, pada kategori usia >45 tahun tergolong kelompok usia yang rentan terdampak diabetes mellitus. Hal ini dikarenakan umur memiliki peranan dalam hal penyebab individu terkena penyakit diabetes mellitus. Semakin bertambahnya umur seseorang, tidak dipungkiri tubuh akan mengalami penurunan dari segi fungsi atau (degeneratif) terutama bagian organ tubuh pankreas yang berfungsi sebagai tempat yang menghasilkan sebuah hormon yang dihasilkan oleh tubuh yang disebut insulin.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Tandra, 2013) yang menyatakan bahwa seseorang dengan jenis kelamin perempuan lebih rentan terindikasi penyakit diabetes mellitus. Hal ini dapat terjadi karena berkurangnya hormon estrogen yang terjadi akibat

dari menopause. Hormon progesteron dan estrogen yang dihasilkan oleh tubuh merupakan sebuah hormon yang dapat mempengaruhi sel sehingga dapat merespon insulin. Perempuan yang telah berumur akan mengalami menopause dan akan terjadinya perubahan kadar gula dalam tubuh sehingga memiliki peningkatan hormon yang menyebabkan massa tubuh berkembang.

Pada penelitian (Sugiono, 2008) menyatakan bahwasannya secara ilmu tentang penyakit, bagi penderita penyakit diabetes berulang kali tidak dapat dideteksi. Waktu permulaan terjadi diabetes adalah 5 tahun sebelum didiagnosis, hal ini menyebabkan kesulitan deteksi dini untuk kasus mortalitas dan morbiditas. Beberapa responden menuturkan bahwa penderita diabetes mellitus dibawah lima tahun memungkinkan cukup besar terjadi ulkus. Hal ini terjadi diakibatkan oleh responden menuturkan bahwa pada saat awal, mereka tidak merasakan gejala yang cukup serius sehingga mereka merasa bahwa tidak perlu berkonsultasi ke fasilitas kesehatan. Namun ketika gejala yang dirasakan cukup kompleks, maka responden barulah merasa perlu untuk memeriksakan keadaannya ke fasilitas kesehatan terdekat.

Orang yang sudah menikah mempunyai tingkat resiko tinggi untuk terkena penyakit diabetes mellitus daripada orang yang belum menikah, janda maupun duda. Hal ini dipercaya karena pada status perkawinan dapat mempengaruhi seseorang dalam kebiasaan hidup baik segi pola makan ataupun aktivitas fisik.

Menurut penelitian Leong dkk (2014) individu yang sudah memiliki status menikah dengan seseorang penderita dengan riwayat diabetes mellitus memiliki resiko 26% terkena penyakit diabetes, hal ini dikarenakan terdapat kecocokan dalam perilaku gaya hidup. Peristiwa kehidupan pada lingkungan juga memiliki andil dalam munculnya penyakit diabetes mellitus. Peneliti menyimpulkan bahwa pada usia rentang 40 hingga 60 tahun ataupun yang sudah menikah rentan terkena penyakit diabetes mellitus. Sehingga, pada pasien tersebut membutuhkan dukungan emosional dari keluarga terdekat. Dukungan secara emosional serta sikap positif yang diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung akan memberikan dampak positif dari segi psikologis yang berdampak pada proses penyembuhan dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh hingga menurunkan stress atau banyak pikiran.

#### **4.2.2 Pengetahuan tentang Diet Makanan pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban Bulan Mei 2023**

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar pengidap diabetes mellitus memiliki pengetahuan yang minim tentang bagaimana cara diet pada pola makan

Menurut Notoatmodjo (2012), ilmu atau pengetahuan merupakan hasil dari seseorang terhadap objek melalui indra yang dimiliki yaitu (mata, hidung, telinga, dan sebagainya).

Ilmu yang berkaitan tentang diet makanan pada penderita Diabetes Mellitus adalah informasi yang dimiliki seseorang tentang kondisi tertentu yang memerlukan pengendalian asupan gizi dengan cara mengatur pola makan yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan (Purwanto, N.H, 2011).

Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dari seseorang dapat diklasifikasi berbagai macam diantaranya usia, pendidikan, ekonomi, informasi, pekerjaan, sosial budaya, dan lingkungan. Salah satu contohnya yaitu usia. Usia dapat mempengaruhi pola pikir serta daya tangkap dari seseorang terhadap pengetahuan yang diterima. Begitu juga dengan pendidikan, meskipun seseorang tersebut dikategorikan berpendidikan rendah, namun bukan berarti memiliki pengetahuan yang rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak hanya didapatkan melalui pendidikan formal, melainkan juga

didapatkan oleh pendidikan non formal. Selain itu, lingkungan sekitar mempunyai andil terhadap proses menangkap sebuah pengetahuan terhadap individu tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interkasi timbal balik yang direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Informasi terkait kesehatan akan dapat memberikan suatu landasan kognitif baru bagi terbentuknya suatu pengetahuan terhadap suatu hal yang baru (Wawan & Dewi, 2010).

Berdasarkan penelitian, pengetahuan merupakan dasar sehingga orang bertindak, bila tingkat pengetahuan penderita Diabetes Mellitus tentang diet makanan kurang maka penderita Diabetes Mellitus kurang mengerti tentang pola makan yang dianjurkan oleh petugas kesehatan. Pengetahuan penderita Diabetes Mellitus banyak yang memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan yang kurang pada penderita Diabetes Mellitus yaitu kurangnya mendapatkan informasi tentang diet 3J yang dianjurkan oleh petugas kesehatan, kurangnya mengikuti kegiatan prolanis, tidak mengikuti penyuluhan pentingnya diet terhadap penderita diabetes mellitus.

#### **4.2.3 Dukungan Keluarga tentang Diet Makanan pada Penderita Diabetes Mellitus pada lingkup daerah Puskesmas Tuban Bulan Mei 2023**

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya penderita Diabetes Mellitus memiliki Dukungan Keluarga tentang diet makanan dengan kategori baik.

Menurut Friedman (2013), dukungan positif dari keluarga terdekat merupakan suatu sikap dan bentuk dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap seseorang penderita adalah bentuk kepedulian agar penderita cepat sembuh dan dapat beraktivitas kembali seperti sedia dulu kala.

Motivasi pada kerabat terdekat tentang diet makanan pada penderita penyakit diabetes mellitus adalah dukungan yang dapat diberikan keluarga berupa barang, jasa, informasi dan nasehat agar orang yang mendapat dukungan tersebut merasa dicintai, dihargai merasakan rasa nyaman dan dapat membantu penderita diabetes dalam pelaksanaan diet agar terhindar dari terjadinya komplikasi serta dapat meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit diabetes tersebut (Suardana et al, 2015).

Adapun faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga yaitu faktor dari tingkat pengetahuan keluarga yang semakin tinggi tingkatan pendidikannya, maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan. Tingkat pendidikan keluarga mampu menjadi pengaruh terbesar terhadap perilaku keluarga dalam meningkatkan kesehatan keluarga, faktor emosi mampu mempengaruhi kepercayaan seseorang terhadap dukungan keluarga serta dari penatalaksanaan terapinya. Faktor tingkat sosial ekonomi, dimana orang tersebut mempunyai tingkat ekonomi tinggi maka tingkat pengetahuan seseorang akan semakin tinggi juga status sosial, ekonomi dan kondisi kesehatannya (Amelia et al., 2014).

Berdasarkan penelitian yang ada yang berkaitan dengan dukungan terhadap keluarga tentang diet makanan pada penderita Diabetes Mellitus pada ruang lingkup kerja puskesmas tuban hampir seluruhnya memiliki dukungan keluarga dalam kategori baik. Banyak hal yang biasa dilakukan oleh anggota keluarga penderita, misalnya anggota keluarga selalu mengingatkan penderita untuk selalu mengikuti rencana makan, rutin melakukan pengecekan gula darah, serta melakukan pemesanan ulang obat diabetes ketika dirasa akan habis.

Sebuah penelitian menjabarkan bahwa dukungan dari kerabat terdekat akan dapat meningkatkan kesehatan baik mental maupun kesehatan fisik sehingga dapat menurunkan dari banyak pikiran seseorang tersebut. Tidak hanya itu, dukungan tersebut dapat menumbuhkan kemampuan adaptif, misalnya meningkatkan kepercayaan agar cepat

sembuh serta mengurangi banyak pikiran atau stress. Hal tersebut akan dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi resiko komplikasi dari penderita tersebut.

#### **4.2.4 Motivasi Diet Makanan pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban Bulan Mei 2023**

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan sebagian besar dari penderita penyakit diabetes mellitus ini memiliki motivasi terhadap diet makanan dengan kategori baik.

(Notoatmodjo, 2010) menerangkan bahwa motivasi atau dorongan dari individu sendiri akan menyebabkan seseorang tersebut akan lebih percaya diri sehingga dapat mencapai suatu puncak dari sebuah tujuan tersebut. Dengan ini motivasi dijabarkan sebagai dorongan yang timbul dari individu secara sadar ataupun tidak sadar yang memiliki sebuah keinginan agar dapat menggapai tujuan sehingga mendapatkan hidup yang lebih baik.

Motivasi diet makanan pada penderita diabetes mellitus merupakan motivasi dari segi psikologis seseorang yang dapat mendorong seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung agar dapat menjadi pribadi insan yang lebih baik. Makna dari ini yaitu keinginan dari penderita penyakit diabetes melitus agar menjaga terhadap pola makan sehingga dapat sembuh dari penyakit tersebut (Hordget, 2000).

Menurut Notoadmodjo (2006) terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi motivasi, yaitu factor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Faktor ekstrinsik yaitu lingkungan, situasi kondisi, fasilitas, keadaan sosial ekonomi atau pekerjaan. Sedangkan faktor intrinsik yaitu fisik dan proses mental, jenis kelamin, pendidikan atau wawasan, kebutuhan atau keperluan. Pendidikan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh hasil berupa keterampilan, pengetahuan dan sikap seseorang. Jadi, bagi seseorang yang memiliki pendidikan akan mudah memotivasi dirinya sendiri.

Berdasarkan penelitian, motivasi yang baik akan berpengaruh terhadap pelaksanaan diet dan kesembuhan dari pasien. Ketika individu memiliki motivasi yang ditunjang oleh keluarga terdekat ataupun lingkungan sekitar akan membentuk sebuah harapan sehingga dapat menggapai tujuan dengan kata lain proses penyembuhan dengan cepat. berkelanjutan.

#### **4.2.5 Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban Bulan Mei 2023**

Berdasarkan tabel 4.10 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya penderita diabetes mellitus memiliki kepatuhan diet dengan kategori patuh.

Kepatuhan atau ketaatan bermakna tingkatan karakter pasien yang mengarah terhadap petunjuk atau instruksi yang disampaikan dalam bentuk terapi apapun, misalnya diet, pengobatan atau janji konsultasi dengan dokter (Bertalina & Purnama, 2016).

Ketaatan pada program diet pada penderita penyakit diabetes melitus merupakan sikap yakin akan melakukan anjuran diet yang diberikan oleh petugas kesehatan. Kunci keberhasilan dalam penatalaksanaan penyakit Diabetes Mellitus salah satunya adalah kepatuhan diet (Tovar, 2007).

Faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet yaitu faktor usia, pendidikan, pengetahuan, jenis kelamin, pekerjaan, motivasi dan dukungan keluarga. Keterlibatan faktor-faktor ini akan membuat penderita diabetes melitus dapat memperbaiki kondisi kesehatannya (Notoadmodjo, 2012).

Berdasarkan penelitian, kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus di sektor kerja puskesmas Tuban hampir seluruhnya memiliki kepatuhan diet dalam kategori yang baik. Diet diabetes mellitus merupakan upaya yang dilakukan oleh pasien pengidap diabetes untuk membenahi pola makan sehingga didapatkan kontrol metabolisme yang

lebih baik. Hal ini juga dapat membuat penderita merasa lebih nyaman dan mencegah terjadinya gejala komplikasi yang lebih berat. Selain itu, terdapat beberapa cara lain yang dapat dilakukan untuk menormalkan kadar gula darah, yakni dengan cara menyeimbangkan asupan makanan, aktivitas fisik, menyuntikkan insulin atau mengonsumsi obat penurun glukosa oral. Hal-hal tersebut dapat membuat kadar glukosa dalam urine menjadi negatif, memberikan tenaga yang cukup untuk menjaga atau mencapai berat badan normal, juga mengurangi polidipsi (sering kencing) sehingga penderita diharapkan dapat melakukan aktivitas secara normal.

Tingkat kepatuhan dapat dipengaruhi dari kemampuan penderita diabetes mellitus dalam mengontrol kehidupannya. Seseorang yang berorientasi pada kesehatan, cenderung menerima segala macam yang akan memulihkan kesehatannya dan mengadopsi kebiasaan baik yang dapat meningkatkan kesehatan. Maka dari itu, seseorang yang menganggap bahwa penyakit diabetes mellitus itu beresiko mengancam jiwa, mereka cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang sangat baik dan menyadari pentingnya perubahan pola hidup dan pola makan yang dijalaninya.

#### **4.2.6 Faktor Dominan Kepatuhan Diet Makanan pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban Bulan Mei 2023**

Berdasarkan tabel 4.11 tidak ada faktor yang mendominasi terhadap kepatuhan program diet, karena diantara 3 faktor tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikansi dengan kepatuhan diet makanan pada penderita diabetes mellitus, yaitu  $P(\text{value}) > 0,005$ .

Kepatuhan diet diabetes mellitus dapat dilakukan dengan cara menjaga kesehatan penderita, mematuhi asupan pola makanan dan minuman dengan diet berbentuk 3J yaitu jadwal, jenis dan jumlah yang tepat. Sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan, (Jafar, 2014).

Kepatuhan diet memiliki peran utama dalam menstabilkan kadar gula darah pada penderita. Dengan mematuhi jadwal diet, memungkinkan penderita dalam pengembangan rutinitas dan membantu memperbaiki kebiasaan pola makan penderita diabetes mellitus. (Dewi & Amir et al, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa tidak terdapat faktor yang paling mendominasi. Hampir seluruh penderita diabetes mellitus memiliki kepatuhan diet dengan kategori baik.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan dan pengkajian yang telah dilakukan maka dapat dijadikan sebuah kesimpulan yang dijabarkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar penderita penyakit diabetes mellitus bekerja, dan dominasi berusia 51-60 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, hampir seluruhnya lama menderita DM <5 tahun, hampir setengahnya jenjang pendidikan terakhir yaitu SLTA, dan hampir seluruhnya berstatus menikah.
2. Sebagian besar penderita diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas Tuban memiliki pengetahuan dengan kategori kurang.
3. Hampir seluruhnya penderita diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas Tuban memiliki dukungan keluarga dengan kategori baik.
4. Sebagian besar penderita diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas Tuban memiliki motivasi dengan kategori baik.
5. Hampir seluruh yang memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus di sektor kerja puskesmas Tuban memiliki kepatuhan diet dengan kategori baik.

6. Tidak ada faktor dominan kepatuhan diet pada pasien pengidap diabetes mellitus di sektor kerja puskesmas Tuban

## **SARAN**

Dari hasil pembahasan yang telah dikaji, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi Puskesmas

Dianjurkan kepada Puskesmas Tuban untuk mewujudkan komunikasi yang lebih luas antara pasien pengidap diabetes, keluarga pasien, masyarakat sekitar dan personel kesehatan. Puskesmas diharapkan dapat melakukan usaha peningkatan dalam penanganan penyakit diabetes mellitus, salah satunya dengan cara mengoptimalkan aktivitas prolanis. Kegiatan prolanis ini mencakup penanganan diabetes melitus, pentingnya ketaatan dalam menjalani diet diabetes mellitus, pemberian edukasi kepada kerabat penderita diabetes mellitus tentang diet agar bisa memberikan dukungan positif dan perhatian kepada penderita diabetes melitus. Hendaknya menyediakan poster, leaflet atau banner sebagai fasilitas edukasi tentang penjelasan pentingnya program diet diabetes mellitus.

### 2. Bagi Penderita Diabetes Mellitus

Untuk penderita diabetes melitus dianjurkan dapat menaati pola diet yang benar menurut 3J yaitu jenis, jadwal dan jumlah tepat yang disarankan oleh personel kesehatan. Pasien diharapkan menggerakkan pola hidup sehat dan berolahraga secara teratur. Serta diperlukan motivasi serta dukungan moral dan mental dari keluarga, agar penderita semakin termotivasi menjalankan anjuran program diet.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, Soelistijo dkk. *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. PB PERKENI. 2015
- Andyani. (2017). *Hubungan health locus of control dengan kepatuhan penatalaksanaan diet Diabetes Mellitus tipe 2* : Jakarta
- Amelia, M., Nurchayati, S., & Veni Elita. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keluarga Untuk Memberikan Dukungan Kepada Klien Diabetes Mellitus Dalam Menjalani Diet
- Bertalina & Purnama. (2019). Hubungan Lama Sakit, Pengetahuan, Motivasi Pasien Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus. 330 *Jurnal Kesehatan*, Volume VII, Nomor 2, Agustus 2016, hlm 329-340
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Edisi 8. Jakarta: Salemba Medika.
- Butler, H. A. (2002) Motivation: The role in diabetes self-management in older adults Data Puskesmas Tuban, 2019, 2020, 2021, 2022.
- Dewi, T., & Amir, A. (2018). *Kepatuhan Diet Pasien Dm Berdasarkan Tingkat*. Media Gizi Pangan, 25(1), 55–63.
- Dinkes Jawa Timur Kabupaten Tuban, 2019, 2020, 2021
- Eltrikanawati et.al. (2020). Hubungan Pola Makan dan Pola Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*.
- Feni Eka Dianty, Yusran Hasymi, D. A. M. (2018). Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2018

- Gabby Mongisidi. (2014). Hubungan Antara Status Sosio-Ekonomi dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Interna Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- IDF. (2019), *International Diabetes Federation*. <https://diabetesatlas.org/>
- Idris, A. M., Jafar, N., & Indriasari, R. (2014). Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Dm Tipe 2 Diet and Blood Sugar Levels of Type 2 DM Patient. 211–218.
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019-2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Tetap Produktif, Cegah dan Atasi Diabetes Mellitus. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Krisnatuti, D., Yenrina, R & Rasjmida, D. (2014). Diet Sehat Untuk Penderita Diabetes Mellitus. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Kurniadi dan Nurrahmani. 2014. *Stop Diabetes, Hipertensi, Kolesterol Tinggi, Jantung Koroner*. Yogyakarta: Istana Media
- Lanywati. (2011). Diabetes Melitus Penyakit Kencing Manis. Yogyakarta: Kanisius
- Lestari TS. (2012). Hubungan Psikososial dan Penyuluhan Gizi dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Rawat Jalan di RSUD Fatmawati. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2012
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka cipta
- Nursalam (2015) Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional. 5th edn. Jakarta: Salemba Medika
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Indonesia 2021. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 104.
- PERKENI. 2015. Petunjuk Praktis Pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2. Jakarta : FKUI
- Phitri, H. E. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Di Rsud Am . Parikesit Kalimantan Timur. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 1(1), 58–74
- Purwanto, NH. (2011). Hubungan Pengetahuan tentang Diet Diabetes Mellitus dengan Kepatuhan Pelaksanaan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan*. Volume 01/Nomer 01/ Januari 2011-Desember 2011. FK, STIKES Dianhusada.
- Prasetyani, D. & Sodikin. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Diabetes Melitus (DM) Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 2, 1–9 (2017)
- Ramayulis, dkk. 2016. *Menu dan Resep Bekal Sehat*. Penebar Plus. Jakarta.
- Riskesdas 2018. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Rusimah. 2011. “*Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Gizi dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus (Diabetisi) di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2010*”
- Sangian, L., Wowiling, F., & Malara, R. (2017). Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Desa Watutumou Iii. *E- Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 5.
- Sibagariang E, Gaol Y. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*. Volume 5 No 1.
- Suiraoaka, IP. (2012). *Penyakit Degeneratif. Mengenal, Mencegah dan Mengurangi*

- Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Suardana, I.K., Rasdini, A. and Kusmarjathi, N.K., 2015. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas IV Denpasar Selatan. *Jurnal Skala Husada*, 12(1), pp.96-102
- Su'udiyah, A. (2016) Hubungan pelaksanaan Tugas keluarga dalam Perawatan dengan Motivasi dan Kepatuhan Berobat Pasien TB Paru di Wilayah kerja Puskesmas Palengan Pamekesan. Universitas Airlangga
- Supriyadi. (2017). *Panduan Praktis Skrining Kaki Diabetes Melitus* (Herlambang Ramadhani (ed.); 1st ed.). Grup Penerbitan CV Budi Utama
- Suryati, I., Primal, D., & Pordiati, D. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Lama Menderita Diabetes Mellitus (DM) Dengan Kejadian Ulkus Diabetikum Pada Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*
- Tandra, H. 2013. *Life Healty with Diabetes*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Utami. 2009. *Solusi Sehat Mengatasi Diabetes*. Penerbit Agromedia Pustaka. Jakarta
- WHO. (2016). World Health Organization. *Global Report*.
- Wahyuningsih, R. (2013). *Penatalaksanaan Diet pada Pasien*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Waspadji. 2019. *Mekanisme Dasar dan Pengelolaannya yang Rasional dalam Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu Edisi 2*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Wawan, A dan Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan. Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Witasari, Ucik, & DKK. (2009). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Karbohidrat dan Serat Dengan Pengendalian Kadar Glukosa pada Penderita Diabetes Milletus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Sains & Teknologi* VOL.10.No.02, 130-138.
- Zanti. (2018). *Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus di RSUD Pasaman Barat Tahun 2017*. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.