

Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Glukosa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe Tahun 2025



Elsa

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Al-Ihya Kuningan, Kuningan, Indonesia
elsaeca4582@gmail.com

Submission	2025-05-16
Review	2025-05-28
Publication	2025-06-30

ABSTRAK

Kepatuhan terhadap pola makan adalah suatu bentuk disiplin dalam mengonsumsi makanan dan minuman sehari-hari bagi individu yang menderita diabetes melitus, demi menjaga kesehatan dan memperlancar proses penyembuhan. Pola makan untuk Diabetes Melitus terdiri dari 3J, yaitu Jumlah, Jenis, dan Jumlah. Level Gula Darah yang tidak terkontrol bisa terjadi akibat asupan karbohidrat yang melebihi kebutuhan tubuh. Glukosa terbentuk dari karbohidrat dan rendahnya kadar reseptor insulin. Penelitian bertujuan agar mengetahui keterkaitan antara kepatuhan pola makan & kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe. Dalam studi kasus ini menggunakan pendekatan observasional analitik (non-eksperimen), survey, dan pendekatan studi cross sectional. Penelitian ini melibatkan 73 penderita diabetes melitus tipe II yang ada di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe. Pada penelitian ini probabilitas sampling digunakan, Metode sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Alat yang digunakan adalah Kuesioner Selain itu, kadar glukosa darah responden di ukur dengan alat tes glukosa darah. Hasil uji korelasi Rank Spearman yang menganalisis hubungan kepatuhan diet & kadar glukosa darah menunjukkan hasil nilai $p = 0.002$. kesimpulan dari penelitian ini menemukan bahwa pada penderita diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe, Kecamatan Selajambe, Kabupaten Kuningan pada tahun 2025 ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dan kadar glukosa darah.

Kata Kunci: Kepatuhan Diet, Kadar Glukosa Darah, Diabetes Melitus Tipe II

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan sebuah isu yang signifikan bagi masyarakat di Indonesia maupun di seluruh dunia saat ini. Perubahan pola penyakit secara epidemiologis menunjukkan bahwa penyakit menular semakin berkurang, sedangkan penyakit tidak menular justru semakin meningkat dan secara nasional menduduki posisi sepuluh besar sebagai penyebab kematian serta kasus terbanyak, termasuk di dalamnya Diabetes Melitus dan penyakit metabolik (Toharin et al, 2015).

Diabetes Melitus ialah penyakit kronik dalam karakteristik peningkatan kadar glukosa di dalam darah (hiperglikemia) sehingga mengakibatkan tubuh membutuhkan insulin untuk mengontrol, menyerap, dan mengubah glukosa menjadi energi. Secara International Diabetes Federation (IDF) menyatakan bahwa Diabetes Melitus yaitu dimana pankreas tidak mampu menghasilkan insulin atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin untuk menurunkan peningkatan glukosa di dalam darah. Diabetes melitus ialah gangguan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia, akibat sekresi insulin yang tidak normal dapat menyebabkan glukosa di dalam darah tidak terkontrol dan tubuh tidak mampu mengkompensasi peningkatan resistensi insulin (*international Diabetes Federation, 2019*).

Kepatuhan adalah cerminan dari sikap dan perilaku yang berhubungan erat dengan motivasi. Motivasi ini berfungsi sebagai pendorong bagi individu untuk bertindak (Nida Fauzi, 2015). Kepatuhan dapat diartikan sebagai ukuran tindakan yang diarahkan pada instruksi atau arahan yang diberikan dalam bentuk terapi, termasuk diet, olahraga, pengobatan, atau memenuhi janji temu dengan dokter (Bragista Guntur, 2016). Kepatuhan diet bertujuan agar menjaga kadar glukosa darah agar dekat dengan nilai normal dengan menyeimbangkan jumlah makanan yang diterima oleh insulin, mencapai & mempertahankan kadar lipid serum yang normal, menyediakan energi yang cukup untuk memelihara berat badan ideal, serta mencegah komplikasi yang bersifat akut baik jangka pendek maupun jangka panjang serta permasalahan terkait dengan aktivitas fisik, sekaligus meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan melalui asupan gizi yang baik (Kementrian Kesehatan, 2019). Jenis makanan yang dianjurkan dalam diet untuk diabetes tipe II mencakup sumber karbohidrat kompleks yang dibatasi, seperti nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi, dan sagu. Untuk protein rendah lemak, disarankan pilihan seperti ikan, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Sumber lemak juga harus dalam porsi yang terbatas (Santi JS. S,W 2020).

Diabetes Melitus tipe II selalu menunjukkan peningkatan setiap tahun di seluruh dunia. Menurut data WHO, pada tahun 2021, ada 536,6 juta orang (10,5%) yang menderita penyakit Diabetes Melitus (DM) tipe II, di diperkirakan akan meningkat menjadi 783,2 juta orang (12,2%) pada tahun 2045. Asia Tenggara berada di peringkat ketiga sebagai wilayah dengan penderita Diabetes Melitus tipe II terbanyak, dengan jumlah mencapai 90,2 juta orang. Indonesia sendiri menempati posisi kelima dari sepuluh negara di Asia Tenggara dengan jumlah pasien diabetes melitus tipe II sebanyak 19,5 juta orang (Dinkes Provinsi Lampung 2020). Data dari Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 10,9%. Sekarang, prevalensi tersebut naik menjadi 11,7% di tahun 2023. Terdapat juga perbedaan antara kelompok usia produktif 18-59 tahun dan kelompok lansia di atas 60 tahun, terkait jumlah responden yang terdiagnosa diabetes dengan yang mendapatkan pengobatan atau melakukan kunjungan kembali ke fasilitas kesehatan (BKPK, 2023).

Dari Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan tahun 2023 menyatakan bahwa prevalensi diabetes mellitus di Kabupaten Kuningan sebanyak 18.873 orang dengan persentase (101.39%).berdasarkan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maleber pd pasien dm tipe II pada bulan february 2025 meliputi 7 desa yang tertinggi terdiri dari Desa Cantilan 35 orang, Selajambe 37 orang, Ciberung 39 orang, Kutawaringin 37 orang, Begawat 34 orang, Jamberama 32 orang, dan Padahurip 32 orang. Dari uraian yang telah dijelaskan, sebab itu peneliti tertarik menganalisis Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Glukosa Darah pada penderita diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe, Kecamatan Selajambe, Kabupaten Kuningan Tahun 2025”

METODE

Penelitian dilakukan melalui penelitian kuantitatif. Metode yang di gunakan *cross sectional* dengan metode deskriptif analitik. Teknik sampel menggunakan probability sampling sebanyak 73 orang. Untuk Kepatuhan diet responden didapatkan dari hasil tanya jawab (wawancara) menggunakan kuesioner. Uji Korelasi *Spearman Rank* merupakan teknik analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	laki-laki	20	27.4
2.	Perempuan	53	73.6
TOTAL		73	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin pada penderita diabetes melitus tipe II, diketahui dari 73 orang responden. Yang paling tinggi terdapat pada jenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang responden dengan persentase 73,6%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Menurut Usia

No	Kategori Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	Dewasa	43	58.9
2.	Pra Lansia	21	28.8
3.	Lansia	9	12.3
TOTAL		73	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa Kategori Usia menurut kementerian kesehatan penderita diabetes melitus tipe II, diperoleh dari 73 orang responden. Yang paling tinggi terdapat pada Kategori Usia Dewasa sebanyak 43 orang responden dengan persentase 58,9%.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1.	SD	40	54.8
2.	SMP	10	13.7
3.	SMA	14	19.2
4.	S1	9	12.3
TOTAL		73	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Dari tabel 3 ditunjukkan bahwa Pendidikan pada penderita diabetes melitus tipe II, didapat dari 73 orang responden. Sebagian besar responden paling banyak pada Kategori Pendidikan SD sebanyak 40 orang responden dengan persentase 54,8%.

2. Data Analisis Univariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus tipe II

No	Kepatuhan Diet	Jumlah	Persentase (%)
1.	Patuh	25	34.2
2.	Tidak Patuh	48	65.8
TOTAL		73	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan gambaran mengenai kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe dari 73 orang responden yang paling tinggi kepatuhan diet tidak patuh sebanyak 48 orang responden dengan persentase 65.8%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe.

No	Kadar Glukosa Darah	Jumlah	Persentase (%)
1.	Normal	18	24.7
2.	Pre-Diabetes	20	27.4
3.	Diabetes	35	47.9
TOTAL		73	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5 ditunjukkan Kadar Glukosa darah menurut Kemenkes 2020, diketahui dari 73 orang responden yang paling tinggi termasuk ke dalam kategori diabetes sebanyak 35 orang responden dengan persentase 47.9%.

3. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 6. Tabulasi Silang Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II

No	Kepatuhan Diet	Kadar Glukosa Darah						Jml	%	Sig	P
		Normal		Pre-Diabetes		Diabetes					
		N	%	N	%	N	%				
1.	Patuh	2	8.0%	5	20.0%	18	72.0%	25	100.0	0.002	0.358
2.	Tidak Patuh	16	33.3%	15	31.3%	17	35.4%	48	100.0		
TOTAL		18	24.7%	20	27.4%	35	47.9%	73	100.0		

Sumber: Data Primer Terolah, 2025

Dari tabel 6 diatas menunjukkan bahwa Kepatuhan diet diketahui dari 73 orang responden dalam penelitian ini, kepatuhan diet yang paling tinggi termasuk ke dalam kategori Tidak Patuh sebanyak 48 orang responden, dengan kadar glukosa darah dalam kategori Diabetes sebanyak 17 orang responden dengan persentase sebanyak 35.4 %.

PEMBAHASAN**1. Kepatuhan Diet**

Kepatuhan terhadap diet sangat krusial untuk membangun rutinitas atau kebiasaan yang dapat mendukung pasien dalam menjaga jadwal diet untuk penderita diabetes melitus. Ketidak patuhan dalam menjalani diet dapat menyebabkan kadar glukosa darah menjadi tidak terkontrol. Mengikuti diet ini memang tidak mudah, sehingga diperlukan berbagai faktor pendukung agar kepatuhan diet dapat tercapai, contohnya dukungan dari keluarga, pengetahuan, serta motivasi untuk beradaptasi dengan perubahan, termasuk cara pengaturan waktu dan peluang yang diperlukan untuk beradaptasi (Aura R, 2022).

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, distribusi frekuensi terkait kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe menunjukkan bahwa dari 73 responden, jumlah tertinggi berada dalam kategori tidak patuh, yaitu sebanyak 48 responden.

Menurut Dini Rudini dan Andika Sulistiawan (2018), pola makan adalah faktor utama yang berkaitan dengan berbagai jenis penyakit, termasuk Diabetes Mellitus.

Pola makan ialah salah satu cara untuk mengelola di mana pengelolaan Diabetes Mellitus sangat penting dan meliputi pola makan, olahraga, pendidikan, terapi gizi, serta pengobatan, di mana pencegahan utama Diabetes Mellitus agar tingkat glukosa tetap dalam batas normal dapat dilakukan melalui pola makan yang sehat.

Dari penelitian yang dilaksanakan Lestari dan rekan-rekan (2017) di RSUD Dr. Saiful Anwar Malang mencakup 65 pasien diabetes tipe II yang menunjukkan bahwa 89,7% tidak patuh dalam hal konsumsi kalori dan jenis makanan. Sementara itu, menurut penelitian Widya (2017), terdapat 60,1% pasien diabetes tipe II yang tidak patuh pada program diet, dan penelitian Nasrul Hadi menemukan bahwa 58,3% responden menunjukkan ketidak patuhan dalam mengikuti diet.

2. Kadar Glukosa Darah

Menurut penelitian Andreani et al., (2018) menjelaskan bahwa kadar gula darah bisa mengontrol konsentrasi dalam istilah yang digunakan untuk menggambarkan kadar gula darah. Glukosa yang mengalir melalui darah, merupakan sumber energi bagi sel-sel tubuh. Mengawasi tingkat gula darah secara teratur adalah salah satu tindakan pencegahan yang bisa dilakukan oleh orang yang menderita diabetes melitus. Rachmawati, (2020).

Dari penelitian menunjukkan bahwa Kadar Glukosa darah menurut Kemenkes 2020, diketahui dari 73 orang responden yang paling tinggi termasuk ke dalam kategori diabetes sebanyak 35 orang responden dengan persentase 47,9%. Kadar gula darah diketahui dari melakukan pemeriksaan kadar gula darah dengan menggunakan tes glukosa darah sewaktu. Kadar gula darah dikategorikan berdasarkan PERKENI, 2015.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aura R. (2022), mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan terakhir sebagai Lulusan SD/Sederajat, yaitu sebanyak 30 orang (45,5%). Oleh karena itu, faktor tingkat pendidikan dapat berpengaruh terhadap kadar gula darah. Notoatmodjo (2018) menyatakan bahwa pendidikan dan pengetahuan adalah elemen yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan. Dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan yang tinggi, individu dapat lebih efektif dalam menyerap informasi yang mendorong mereka untuk meningkatkan kualitas kesehatan. Sehingga, pasien Diabetes Melitus yang memiliki

pendidikan tinggi cenderung berupaya untuk memperbaiki kondisi kesehatan mereka dan menurunkan kadar gula darah. Kesimpulannya, pendidikan dan pengetahuan memegang peranan penting karena semakin banyak pengetahuan yang kita miliki, semakin baik pula kita dapat memahami pola hidup yang lebih sehat.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat 32 responden yang memiliki kepatuhan rendah, di mana 25 orang (78,1%) mengalami kadar glukosa darah yang buruk, sementara 5 responden (15,6%) berada dalam kategori kontrol sedang, dan 2 responden (6,2%) dalam kontrol baik. Dengan demikian, hasil studi kasus ditunjukkan adanya hubungan antara penggunaan obat oleh responden dan pengendalian kadar gula darah ($p=0,041$) (Astuti 2018).

3. Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe Tahun 2025

Menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan di lapangan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kepatuhan dalam menjalani diet dan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe. Hasil analisis korelasi pada metode Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat, dengan nilai signifikansi $p = 0.002$, yang berarti $p \leq 0.05$, menandakan adanya hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus dapat berkorelasi dengan kadar glukosa darah yang tinggi.

Temuan ini didukung oleh penelitian Meliana dan Dwi (2021) yang memperoleh hasil statistik dengan $p = 0.00$ (nilai $p \leq 0.05$), sehingga secara statistik hipotesis nol dan hipotesis alternatif diterima, menandakan adanya hubungan yang kuat antara kepatuhan diet dan kadar glukosa darah, di mana ketidakpatuhan dalam diet dapat menyebabkan fluktuasi kadar glukosa darah.

Penelitian oleh Nur Salma (2020) menunjukkan hasil uji korelasi dengan nilai R Square sebesar 0,144, yang menunjukkan bahwa 14,4% dari kepatuhan diet berpengaruh terhadap perubahan kadar glukosa darah dengan nilai $p=0,028$. Hal ini mengindikasikan bahwa masih ada 85,6% variabel lain yang berkontribusi terhadap perubahan nilai glukosa darah sewaktu. Temuan ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Tri Ardianti (2019) yang melaporkan H_0 ditolak, hasil dapat disimpulkan kepatuhan diet terbukti memiliki hubungan dengan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Idaman Banjarbaru dengan hasil analisis statistik (*Chi Square*) dengan p -value 0,00. Terlihat bahwa p -value = $0,00 < \alpha (0,1)$.

Sama dalam penelitian oleh Ekasari dan Devieka 2022, ditunjukkan bahwa lebih banyak individu dalam kategori tidak patuh terhadap diet memiliki kadar glukosa darah yang tidak terkontrol, yaitu sebesar 66,7%. Sementara itu, mayoritas penderita diabetes melitus yang mematuhi diet berada pada kategori patuh dan memiliki kadar glukosa darah yang terkontrol, mencapai 51,1%. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kepatuhan diet dan kadar glukosa darah (P -Value = 0,177).



KESIMPULAN

Kepatuhan diet penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Salajambe Tahun 2025, diantaranya kepatuhan diet patuh (34.2 %) dan kepatuhan diet tidak patuh (65.8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagai penderita diabetes melitus tipe 2 memiliki kepatuhan diet yang tidak patuh.

Kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Salajambe Tahun 2025, dikategorikan normal (24.7%), Pre-Diabetes (27.4%) dan Diabetes (47.9%). Hal ini menunjukkan bahwa kadar glukosa darah pada

penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Salajambe termasuk dalam Kategori diabetes/tinggi.

Terdapat hubungan kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Salajambe Kabupaten Kuningan dengan hasil $p = 0.002$ ($p \leq 0.05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua petugas puskesmas Selajambe & civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Al-Ihya Kuningan atas bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan dorongan dan semangat. Selain itu, penulis berterima kasih kepada teman-teman yang berpartisipasi dalam proses penelitian ini dan kepada para subjek yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- American Diabetes Association [ADA]. (2014). Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Diabetes Care. Jan; 34(Suppl 1): S62-S69, doi: 10.2337/dc11-S062 ,PMCID: PMC3006051*
- Aura Ramadhina.(2022). Hubungan Kepatuhan Diet Diabetes Melitus Dengan Kadar Glukosa Pada Pasien DM di RS Islam Sultan Agung Semarang.
- Dini Rudini, Andika Sulistiawan, Y (2018). *ANALISIS PENGARUH KEPATUHAN POLA DIET TERHADAP KADAR GULA DARAH DM TIPE II*.
- Dinkes Kabupaten Kuningan. (2023). Laporan Tahunan Penyakit Tidak Menular Tahun 2023. Kuningan: Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan.
- Lestari, Windy Ika 2017. "EFEK PAPARAN SIDESTREAM CGARETTE SMOKE PADA KADAR GLUKOSA DARAH TIKUS WISTAR"
- Nur Salma. (2020). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. 11(01), 102-107.
- Perkeni. (2015). Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Indonesia. Perkeni.
- Perkeni. (2015). Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia, PERKENI, Jakarta:13
- Santi JS, Septiani W. Hubungan Penerapan Pola Diet Dan Aktifitas Fisik Dengan Status Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Rsud Petala Bumi Pekanbaru Tahun 2020. *J Kesehat Masy.* 2021;9(5).
- Widiastuti, L. (2020). Acupressure dan Senam Kaki terhadap Tingkat Periphera Arterial Disease pada Klien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 694-706.