

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN DIET PENDERITA DIABETES MELLITUS

Nilam Noorma¹, *Lia Kurniawati², Ismanilda³, Lukman Waris⁴

¹Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, ²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Al Ihya Kuningan, ³Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang, ⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

¹ns.nilamnoorma@gmail.com, ²lia.kurniawati466@gmail.com,

³ismanilda05@gmail.com, ⁴daengewa@yahoo.com

Correspondence Author: Lia Kurniawati; lia.kurniawati466@gmail.com

Abstract: *Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin production, impaired insulin action, or a combination of both. The objective of this study was to identify factors associated with dietary adherence among patients with diabetes mellitus. A cross-sectional study design was used. The study was conducted in the service area of the Medan Sunggal Community Health Center. The study was carried out in April 2025. The study population consisted of all patients with type 2 DM registered at the Medan Sunggal Community Health Center. The study sample comprised 55 respondents. Purposive sampling was used. The research instrument was a questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed a significant association between attitude (p-value: 0.027) and family support (p-value: 0.000) and dietary compliance among patients with type 2 diabetes. It is recommended that patients with type 2 diabetes continue to improve their health by regularly monitoring their blood sugar levels, following a blood sugar-controlled diet, and exercising regularly so that their quality of life will improve.*

Keywords: *Type 2 DM, Family Support, Attitude.*

Abstrak: Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi insulin, gangguan kerja insulin, atau kombinasi keduanya. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet penderita diabetes mellitus. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh penderita DM tipe 2 yang tercatat di Puskesmas Medan Sunggal. Sampel penelitian berjumlah 55 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara sikap (p value: 0,027) dan dukungan keluarga (p value: 0,000) dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2. Disarankan penderita DM tipe 2 untuk tetap meningkatkan kesehatannya dengan rutin kontrol gula darah, diet gula darah, dan rajin olahraga sehingga kualitas hidupnya akan lebih baik.

Kata Kunci: DM Tipe 2, Dukungan Keluarga, Sikap

A. Pendahuluan

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi insulin, gangguan kerja insulin, atau kombinasi keduanya. Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh pankreas dan berfungsi mengatur kadar glukosa dalam darah dengan membantu memasukkan glukosa ke dalam sel untuk digunakan sebagai sumber energi. Ketika pankreas tidak mampu menghasilkan insulin dalam jumlah yang cukup atau tubuh tidak dapat

menggunakan insulin secara efektif, kadar glukosa dalam darah akan meningkat dan menyebabkan terjadinya Diabetes Melitus. Pada lansia, Diabetes Melitus sering terjadi karena kemampuan tubuh dalam memproduksi dan menggunakan insulin mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Akibatnya, glukosa yang seharusnya masuk ke dalam sel dan digunakan sebagai sumber energi akan tetap berada dalam aliran darah sehingga menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak dikendalikan dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, kerusakan saraf, gangguan penglihatan, hingga penurunan kualitas hidup pada lansia.

Berdasarkan data global yang dipublikasikan oleh World Health Organization, Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus mengalami peningkatan dan menjadi penyebab kematian yang signifikan di berbagai negara. Pada tahun 2016, Diabetes Melitus tercatat sebagai penyebab kematian ketujuh di dunia. Organisasi tersebut juga memperkirakan bahwa sekitar 1,6 juta kematian setiap tahun secara langsung disebabkan oleh diabetes, dengan sebagian besar kematian terjadi sebelum usia 70 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa Diabetes Melitus tidak hanya menjadi masalah kesehatan kronis, tetapi juga berkontribusi besar terhadap tingginya angka kematian dan beban penyakit secara global. Lebih lanjut, IDF memproyeksikan bahwa prevalensi Diabetes Melitus akan terus meningkat pada dekade mendatang. Pada tahun 2030, jumlah penderita diabetes diperkirakan mencapai 578 juta orang dengan prevalensi sebesar 10,2%. Angka tersebut diperkirakan terus bertambah hingga mencapai sekitar 700 juta orang atau prevalensi 10,9% pada tahun 2045. Jika dibandingkan dengan data sebelumnya, terjadi peningkatan sekitar 51% dalam jumlah penderita diabetes secara global. Peningkatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pertumbuhan jumlah penduduk, penuaan populasi, urbanisasi, perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya prevalensi obesitas.

Diet Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu dari lima pilar utama dalam pengelolaan Diabetes Melitus, selain edukasi, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan kadar glukosa darah. Pengaturan pola makan yang tepat bertujuan untuk membantu mengendalikan kadar gula darah agar tetap berada dalam batas normal, memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi tubuh, mempertahankan berat badan ideal, serta meningkatkan kualitas hidup penderita. Diet yang dilakukan secara teratur dan sesuai anjuran juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh sehingga kondisi kesehatan penderita dapat terkontrol dengan baik. Penerapan diet Diabetes Melitus tidak hanya berfokus pada pembatasan konsumsi gula, tetapi juga memperhatikan jumlah, jenis, dan jadwal makan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Pengaturan pola makan yang baik dapat membantu mencegah terjadinya fluktuasi kadar glukosa darah yang berlebihan serta mendukung efektivitas terapi yang diberikan.

Berdasarkan penelusuran dokumen di Puskesmas Medan Sunggal merupakan salah satu Puskesmas dengan prevalensi kejadian DM tertinggi pada lansia. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan informasi ada 15 responden pasien diabetes mellitus tipe 2 saat di wawancarai tentang kepatuhan diet yang dijalani dan hasil wawancara yang didapatkan 10 responden diabetes mellitus tipe 2 dengan kepatuhan diet yang sangat baik dikarenakan responden ini melakukan program diet dengan teratur dan tidak melanggar aturan aturan diet dan 5 responden memiliki dukungan keluarga yang buruk dikarenakan ada keluarga yang tidak terlalu memikirkan kesehatan pasien diabetes mellitus dan keluarga kurang memberikan penghargaan pada responden pasien diabetes mellitus tipe 2.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet penderita diabetes mellitus.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh penderita DM tipe 2 yang tercatat di Puskesmas Medan Sunggal. Sampel penelitian berjumlah 55 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet, Sikap dan Dukungan Keluarga

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kepatuhan Diet			
1	Tidak Patuh	26	47
2	Patuh	29	53
Total		55	100,0
Sikap			
1	Negatif	31	56
2	Positif	24	44
Total		55	100,0
Dukungan Keluarga			
1	Tidak Ada	18	33
2	Ada	37	67
Total		55	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 26 responden (47%) memiliki ketidakpatuhan diet dengan mayoritas memiliki sikap negatif berjumlah 31 responden (56%). Menurut dukungan keluarga, terdapat 18 responden (33%) tidak ada dukungan keluarga.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Sikap dengan Kepatuhan Diet Penderita DM Tipe 2

Sikap	Kepatuhan Diet Penderita DM Tipe 2						P value
	Tidak Patuh		Patuh		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Negatif	18	58	13	42	31	100	0,027
Positif	8	33	16	67	24	100	
Jumlah	26	47	29	53	55	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 31 responden dengan sikap negatif, terdapat 18 responden (58%) memiliki ketidakpatuhan diet. Adapun dari 24 responden dengan sikap positif, terdapat 8 responden (33%) memiliki ketidakpatuhan diet. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,027 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan diet penderita DM Tipe 2. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahya (2026) yang menyatakan adanya hubungan antara sikap dengan kepatuhan diet DM tipe 2. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,010$.

Merujuk hasil penelitian, sikap merupakan salah satu faktor penyebab ketidakpatuhan diet pada penderita DM tipe 2. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 56% responden memiliki sikap negatif, yang artinya tidak patuh dalam perilaku diet. Adapun berdasarkan analisis bivariat, terdapat 58% responden dengan sikap negatif dan memiliki ketidakpatuhan diet. Berdasarkan hasil penelitian, sikap merupakan salah satu faktor

penting yang memengaruhi kepatuhan penderita dalam menjalankan diet Diabetes Melitus Tipe II. Sikap mencerminkan kecenderungan individu dalam menerima, memahami, dan merespons informasi yang berkaitan dengan penyakit yang dideritanya. Seseorang yang memiliki sikap positif terhadap pengelolaan Diabetes Melitus akan lebih mudah menerima anjuran kesehatan dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi untuk menerapkan perilaku yang mendukung pengendalian penyakitnya (Fikar, 2024).

Dalam konteks pengelolaan Diabetes Melitus Tipe II, sikap positif dapat mendorong individu untuk menerapkan berbagai upaya pencegahan dan penanganan penyakit secara konsisten, termasuk mematuhi pengaturan diet yang telah dianjurkan oleh tenaga kesehatan. Penderita yang memiliki sikap positif cenderung memahami pentingnya menjaga pola makan, mengontrol kadar gula darah, menghindari makanan yang dapat meningkatkan glukosa darah, serta menjalankan pola hidup sehat sebagai bagian dari pengelolaan penyakit. Sebaliknya, sikap yang kurang baik dapat menyebabkan rendahnya motivasi dalam menjalankan diet dan meningkatkan risiko ketidakpatuhan terhadap anjuran pengobatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap positif terhadap penyakit Diabetes Melitus Tipe II cenderung lebih patuh dalam menjalankan diet dibandingkan responden yang memiliki sikap negatif. Hal ini terjadi karena sikap yang baik akan membentuk kesadaran dan keyakinan bahwa kepatuhan terhadap diet merupakan langkah penting untuk mengendalikan kadar gula darah, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, sikap tidak hanya berperan sebagai faktor psikologis, tetapi juga menjadi dasar terbentuknya perilaku kesehatan yang mendukung keberhasilan pengelolaan Diabetes Melitus.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Penderita DM Tipe 2

Dukungan Keluarga	Kepatuhan Diet Penderita DM Tipe 2					P value	
	Tidak Patuh		Patuh		Total		
	n	%	n	%	n		%
Tidak Ada	16	89	2	11	18	100	0,000
Ada	10	27	27	73	37	100	
Jumlah	26	47	29	53	55	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 18 responden yang tidak ada dukungan keluarga, terdapat 16 responden (89%) memiliki ketidakpatuhan diet. Adapun dari 37 responden yang memiliki dukungan keluarga, terdapat 10 responden (27%) memiliki ketidakpatuhan diet. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet penderita DM Tipe 2. Hasil penelitian ini sejalan Handayani (2024) yang menyatakan adanya hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,031$.

Merujuk hasil penelitian, dukungan keluarga merupakan faktor penyebab ketidakpatuhan diet pada penderita DM tipe 2. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 33% responden tidak ada dukungan dari keluarga. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat, terdapat 89% responden yang tidak ada dukungan keluarga dan tidak patuh diet. Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam proses perawatan dan pengelolaan penyakit kronis, termasuk Diabetes Melitus. Dalam konteks pelayanan kesehatan, keluarga sering berfungsi sebagai family caregiver utama yang memberikan dukungan fisik, emosional, sosial, maupun instrumental kepada anggota keluarga yang menderita penyakit kronis. Keterlibatan keluarga dalam perawatan sehari-hari dapat membantu penderita menjalani

pengobatan secara lebih optimal, termasuk dalam menjaga pola makan, mengonsumsi obat secara teratur, melakukan aktivitas fisik, serta memantau kondisi kesehatannya.

Menurut Ningrum (2018), dukungan keluarga dapat memengaruhi tingkat kepuasan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena keluarga merupakan sumber dukungan terdekat yang berperan penting dalam pemeliharaan kesehatan. Dukungan yang diberikan keluarga, baik dalam bentuk perhatian, motivasi, bantuan praktis, maupun pendampingan selama proses pengobatan, dapat membantu penderita merasa lebih diperhatikan dan dihargai. Kondisi ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis serta membantu penderita menghadapi berbagai tantangan yang muncul akibat penyakit yang dideritanya. Selain itu, dukungan keluarga juga berperan dalam meningkatkan optimisme dan kepercayaan diri penderita untuk menjalani pengobatan serta menerapkan perilaku hidup sehat. Penderita yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mematuhi anjuran tenaga kesehatan, termasuk menjalankan diet Diabetes Melitus, melakukan kontrol kesehatan secara rutin, dan mengelola penyakitnya dengan lebih baik. Dukungan tersebut juga dapat mengurangi perasaan kesepian, stres, dan kecemasan yang sering dialami oleh penderita penyakit kronis, sehingga kondisi psikologis penderita menjadi lebih stabil (Jodi, 2024).

Dalam pengelolaan Diabetes Melitus, dukungan keluarga yang optimal dapat memberikan dampak positif terhadap keberhasilan terapi dan kualitas hidup penderita. Keterlibatan keluarga dalam mengingatkan jadwal minum obat, membantu menyiapkan makanan sesuai diet yang dianjurkan, serta memberikan dorongan moral dapat meningkatkan kepatuhan pengobatan dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi (Fatimatussa'diah, 2025).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara sikap dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2. Disarankan penderita DM tipe 2 untuk tetap meningkatkan kesehatannya dengan rutin kontrol gula darah, diet gula darah, dan rajin olahraga sehingga kualitas hidupnya akan lebih baik.

Daftar Pustaka

- Asnaniar, W, S., Munir, N, W., Lestari, Y, A., Hidayat, R. (2024). *Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. *Window of Nursing Journal*, Vol. 5 No. 1
- Fatimatussa'diah., Ngasu, K, E., Puspita, D, N. (2025). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II*. *Riset Media Keperawatan*. Vol 8. No. 1.
- Fikar, M., Sulaiman, E., Mustafa., Liaumin, L, O. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2023*. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*. Vol 3. No. 2.
- Handayani, I., Siregar, I, S., Siregar, P, A. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Medan Sunggal 2024*. *Jurnal Maternitas Kebidanan*. Vol 9. No. 2.
- Jodi, I, K., Ary, G, A., Suindrayasa, I, M., Widyanthari, D, M. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. *Community of Publishing in Nursing*. Vol 12. No. 6.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- L Arliman, E Ratnawati, JSP Sihombing, VR Multiwijaya, AA Razak, Consumer

Protection Against Flight Delays Resulting from Airline Operational Failures to Provide Information Services as Part of Human Rights, Jurnal Arena Hukum, Vol. 19. No. 1, 15-32.

Mahya, J., Ardyanti, D., Bernadetha. (2026). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Rt 02 Kampung Tenun Samarinda. Zahra: Journal Of Health And Medical Research*. Vol 5. No. 3.

Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Wulandari, N., Ayuningsih, C, N. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Melitus Pada Lansia*.