

Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Kota Manado

Vonny Mewo¹, Rizky Adiwiguna², Velicia Tampil³

Akper Rumkit Tingkat III Manado

Email: vonny.m2830@gmail.com¹, rizkyadiwiguna7@gmail.com²,
veliciatampil21@gamil.com³

Article Info	
Article history:	
Received 05 September 2024	
Revised 15 Oktober 2024	
Accepted 27 Desember 2024	
	<p>Abstrak: Diabetes setiap tahunnya mengalami peningkatan dan salah satu penyakit kronis yang berdampak pada berbagai komplikasi pada organ-organ tubuh lainnya baik mikrovaskuler maupun makrovaskuler yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Penyakit ini memerlukan pengobatan jangka panjang, dan tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan salah satunya kepatuhan dalam melaksanakan diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Kota Manado. Metode penelitian yaitu analitik observasi dengan pendekatan cross sectional. Penentuan besar sampel dengan menggunakan rumus Slovin dengan jumlah 56 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisa data dengan menggunakan uji statistic chi square. Hasil penelitian menunjukkan kepatuhan diet pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Teling Kota Manado sebagian besar patuh dengan prosentase 62.5%. dan kualitas hidup baik sebesar 64.3%. Ada hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Teling Kota Manado. Disarankan bagi petugas kesehatan sebagai pemberi pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman melalui pemberian informasi beupa edukasi tentang pentingnya diet dalam mengendalikan gula darah pasien di setiap kunjungan agar pasien termotivasi dalam melaksanakan diet.</p> <p>Kata Kunci: <i>Kepatuhan Diet, Kualitas Hidup, Diabetes Mellitus</i></p> <p>Abstract: <i>Diabetes is increasing every year and is a chronic disease that has an impact on various complications in other body organs, both microvascular and macrovascular, which can reduce the sufferer's quality of life. This disease requires long-term treatment, and cannot be cured but can be controlled, one of which is compliance with a diet. This study aims to determine the relationship between dietary compliance and the quality of life of diabetes mellitus patients in the Teling Community Health Center Working Area, Manado City. Methods observational analytical research with a cross sectional approach. The sample size was</i></p>

determined using the Slovin formula with a total of 56 respondents who met the inclusion criteria. Data collection using questionnaires. Data analysis using the chi square statistical test. Results the majority of diabetes mellitus patients in the working area of the Teling Community Health Center, Manado City, adhere to the diet with a percentage of 62.5%. and good quality of life by 64.3%. There is a relationship between diet compliance and the quality of life of diabetes mellitus patients in the working area of the Teling Community Health Center, Manado City ($0.004 < \alpha 0.05$). Conclusions and Suggestions health workers as providers of health services to increase understanding by providing information in the form of education about the importance of diet in controlling patient blood sugar at each visit so that patients are motivated to follow the diet

Keywords: Diet Compliance, Quality of Life, Diabetes Mellitus



©2024 Authors. Published by P2M Akper Rumkit Tk.III Manado.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Diabetes melitus salah satu penyakit tidak menular yang tidak bisa disembuhkan dan seumur hidup serta membutuhkan pengobatan jangka panjang. Diabetes adalah salah satu penyakit menahun berupa kenaikan gula dalam darah lebih dari normal yang dapat mengganggu metabolisme tubuh penderitanya. Penyakit diabetes terutama yang sudah kronis dapat menimbulkan komplikasi seperti gangguan penglihatan, kerusakan pada ginjal sehingga penderita rutin untuk cuci darah, juga kerusakan pada pembuluh darah dan sistem persarafan. Penderita DM mengalami peningkatan setiap tahunnya dan semakin memprihatinkan. WHO menyebutkan penduduk dunia yang menderita penyakit diabetes pada tahun 2000 sebanyak 171.230.000 dan pada tahun 2030 diperkirakan mengalami peningkatan sebesar 366.210.100 atau meningkat sekitar 114%. 1.5 juta setiap tahunnya terjadi kematian karena penyakit diabetes. Penderita diabetes 80% berada pada Negara dengan penghasilan rendah dan menengah (Simatupang, 2020).

Di Indonesia prevalensi penderita diabetes pada tahun 2019 sebanyak 10.7 juta orang sehingga menjadikan Indonesia sebagai Negara dengan jumlah terbanyak kasus diabetes dan menduduki peringkat ke 7 Dunia. Pada Tahun 2021 penyandang diabetes sebanyak 19.465.100 orang yang sebagian besar berada pada umur 20-79 tahun dan diperkirakan pada tahun 2030 orang dengan diabetes sebanyak 21.3 juta orang. Dari total kasus penderita diabetes sebagian besar menderita diabetes tipe 2 dengan prosentase 95% yang umumnya ditemukan pada orang dewasa, juga pada anak-anak dan remaja, hal ini dipengaruhi oleh karena diet yang tidak seimbang, aktivitas fisik yang berkurang, kelebihan berat badan atau obesitas (KemenKes RI, 2022).

Menurut hasil laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Utara tercatat 25.661 jiwa penderita yang mengalami penyakit Diabetes Mellitus pada semua umur. Prevalensi penderita tertinggi terdapat di Manado dengan hasil 3.45%, kemudia di Kabupaten Minahasa sebesar 2.29%. Prevalensi berdasarkan umur terbanya yaitu usia 55-64 Tahun dengan persentase 8.53% dan umur 65-74 dengan hasil 9.67% (Laporan Riskesdas Sulawesi Utara, 2018)

Puskesmas Teling Atas mencatat jumlah pasien diabetes yang berkunjung selama bulan september sebanyak 125 orang dengan kelompok usia tertinggi didominasi oleh kelompok umur 60-69 tahun sebesar 47 orang diikuti umur diatas 70 tahun sebanyak 30 orang, umur 45-

54 sebanyak 19 orang, kelompok umur 55-59 tahun sebanyak 18 orang dan rentang umur 20-44 tahun sebanyak 11 orang (Profil Puskesmas Teling, 2023).

Penyakit diabetes tidak bisa disembuhkan tetapi dapat dikendalikan salah satunya melalui kepatuhan pengaturan diet dalam menstabilkan glukosa darah. Diet yang seimbang dengan mengatur jumlah kalori, konsumsi jenis makanan dan jadwal makan yang tepat untuk mewujudkan kestabilan glukosa dalam darah. Dampak negative dari ketidakpatuhan dalam mengatur diet seperti mengkonsumsi makanan berlebihan ialah meningkatnya gula darah yang tidak terkontrol sehingga memberikan pengaruh yang buruk terhadap kesehatan penderita (Oktavia, 2022).

Ketidak teraturan dalam melaksanakan diet dipengaruhi oleh pemahaman diet yang masih rendah misalnya mengkonsumsi makanan dengan kandungan gula berlebihan, daging yang berlemak dan kolesterol tinggi, minuman yang mengandung kafein dan soda, makanan cepat saji tetapi kurang makan makanan yang direbus dan mengkonsumsi sayur dan buah-buahan. Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesi (PERKENI) merekomendasikan agar setiap pasien DM memakan menu yang bergisi dan seimbang, teratur dalam melaksanakan jadwal makan, jenis makanan dan banyaknya makanan yang perlu dikonsumsi sebagai upaya dalam mengendalikan penyakit diabetes. Sebagian besar penderita DM tidak mematuhi aturan diet yang direkomendasikan diakibatkan oleh kejenuhan karena lamanya mengikuti aturan diet serta lamanya menjalani pengobatan tanpa ada perubahan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Mardhatillah dkk., 2022), bahwa sebagian besar penderita diabetes tipe 2 di Posbindu Puskesmas Ulee memiliki kepatuhan diet rendah yaitu 50.9% karena pola makan yang sering tidak teratur dan berlebihan. Sedangkan hasil penelitian oleh (Liawaty dkk., 2022) mendapatkan dari 106 orang yang menderita diabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Sukabumi ada 72.6 % yang tidak patuh dengan diet karena tersedianya berbagai makanan siap saji yang mendorong masyarakat untuk mengkonsumsi makanan tersebut secara berlebihan, selain itu sebagian responden juga bekerja sehingga pengaturan diet seperti ketepatan jadwal makan, tidak tersedianya waktu yang diperlukan untuk menyediakan dan mengolah makanan yang sesuai dengan diet, pemilihan menu sesuai dengan porsi terbatas.

Penderita yang patuh dalam mengelola diet dan pengobatan yang teratur dapat meningkatkan keadaan fisik yang lebih sehat tetapi juga meningkatnya kualitas hidup yang lebih baik bagi penderita. Dengan memantau pola makan/diet bertujuan untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Penderita diabetes dikatakan memiliki kualitas hidup yang baik apabila tidak mengalami gangguan fisik seperti penglihatan kabur, Kedua tungkai baik atas maupun bawah tidak kesesmutan namun merasa nyaman dalam beraktivitas sehari-hari, memiliki kepuasan dalam menjalani kehidupan dan diterima dengan orang sekitar. Menurut (Taswin dkk., 2022) dalam penelitiannya di Wilayah Puskesmas Bungi Kota Bau-Bau dengan melibatkan 168 penderita DM yang berkunjung mendapatkan 106 orang atau 63% memiliki diet yang baik, diet yang baik berhubungan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus.

Penyakit diabetes sebagai salah satu penyakit seumur hidup yang memberikan dampak pada berbagai organ tubuh lainnya misalnya terganggunya penglihatan bahkan kebutaan, jantung dan pembuluh darah, persarafan serta membahayakan jiwa dan sangat berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup dari penderitanya. Rendahnya kualitas hidup akan memperburuk komplikasi yang berujung pada kecacatan bahkan kematian. Berdasarkan data di atas menarik penulis untuk melakukan penelitian hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Teling Kota Manado.

METODE

Jenis penelitian inianalitik observasi dengan pendekatan *cross-sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen diobservasi sekaligus pada waktu yang sama pada sejumlah populasi penderita Diabetes Tipe 2 yang berkunjung di Puskesmas Teling Kota Manado pada Tahun 2023 dengan jumlah 125 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *probability sampling* atau Sampling Probabilitas dimana teknik ini memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dijadikan sampel. Penentuan besar sampel dengan menggunakan rumus dari Taro Yamane dan Slovin dengan jumlah 56 sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kualitas hidup dengan jumlah pertanyaan 18 dan kualitas hidup *Wold Health Organization of Life Bref version* (WHOQoL-BREF) dengan jumlah pertanyaan 20 menggunakan skala likert salah satu kuesioner baku. Analisis data secara univariat untuk melihat gambaran masing-masing variable dan bivariat dengan menggunakan uji statistik uji *chi square* untuk melihat hubungan antar variable.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persent (%)
Laki-Laki	29	51.8
Perempuan	27	48.2
Umur		
19-44 Tahun	2	3.6
45-59 Tahun	13	23.2
> 60 Tahun	41	72.2
Pendidikan		
SD/SMP	34	60.7
SMA/STM/SPG	17	30.4
D1/D3/S1	5	8.9
Pekerjaan		
Tidak bekerja	23	41.1
Bekerja	33	58.9
Total	56	100

Tabel 1 menunjukkan jenis kelamin responden sebagian besar laki-lak yaitu 29 orang (51.8%), usia terbanyak > 60 Tahun dengan jumlah 41 orang (72.2%) dengan Pendidikan mayoritas SD/SMP sebanyak 34 orang (60.7) dan sebagian besar bekerja dengan jumlah 33 orang (58.9%).

2. Analisis Univariat

a. Kepatuhan Diet

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Kota Manado

Kepatuhan Diet	Frekuensi	%
Tidak Patuh	21	37.5
Patuh	35	62.5
Total	56	100

Tabel 2 menunjukkan 35 orang (62.5%) patuh dalam menjalankan diet sedangkan yang tidak patuh sebanyak 21 orang (37.5%).

b. Kualitas Hidup

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kualita Hidup Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Kota Manado

Kualitas Hidup	Frekuensi	%
Kualitas Hidup Kurang	20	35.7
Kualitas Hidup Baik	36	64.3
Total	56	100

Tabel menunjukkan sebagian besar yaitu 36 orang (64.3%) memiliki kualitas hidup yang baik sedangkan yang kurang baik sebanyak 20 orang (35.7%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado

Kepatuhan Diet	Kualitas Hidup				Total	%	Nilai p
	Kualitas Kurang Baik		Kualitas Baik				
	n	%	n	%			
Tidak Patuh	13	23.2	8	14.3	21	37.5	
Patuh	7	12.5	28	50.0	35	62.5	0,004
Total	20	35.7	36	64.3	56	100,0	

Tabel 4 diketahui 21 responden yang tidak patuh ada 13 orang atau 23.2% memiliki kualitas hidup kurang baik sedangkan kualitas hidup yang baik ada 8 orang atau 14.3%. Data juga menunjukkan 35 orang yang patuh ada 7 orang atau 12.5% yang memiliki kualitas hidup kurang baik sedangkan kualitas hidup baik ada sebanyak 28 orang atau 50%. Dilihat dari nilai signifikan atau p hitung sebesar 0.004 kurang dari $\alpha 0.05$ ($0.004 < \alpha 0.05$), sehingga H_0 diterima atau ada hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup pasien diabetes tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh nilai P value = 0.004 dengan signifikansi $\alpha = 0.05$ maka dapat diartikan bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet dengan

kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Taswin dkk., 2022), memberikan kesimpulan bahwa melalui pemantauan diet berhubungan dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Bungi ($p=0.000$). Pentingnya konsumsi makanan terutama yang direbus dan makan buah serta sayur-sayuran dapat mengontrol kadar gula dalam batas normal dan tercapainya kualitas hidup yang lebih baik. Hasil yang sama oleh penelitian (Yusroniyah, 2023), di Wilayah Kerja Puskesmas Jambersari menyimpulkan bahwa kepatuhan diet berhubungan dengan kualitas hidup pada pasien diabetes p value=0.015.

Dengan taat pada pengaturan pola makan yang telah ditentukan sesuai pedoman diet meliputi jadwal makan, banyaknya dan jenis makanan diperlukan dalam mengendalikan gula dalam darah. sesuai dengan hasil pada analisis univariat menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan pasien berada pada kategori patuh sebesar 62.5% dengan kualitas hidup baik sebanyak 64.3%. Pasien yang mematuhi setiap anjuran yang diberikan pada saat melakukan kunjungan pelayanan kesehatan berupa mengkonsumsi kalori yang seimbang, jenis makanan, ketepatan jadwal makan merupakan salah satu indikator dalam menstabilkan gula darah sehingga meningkatkan kesehatan fisik yang sehat serta kualitas hidup pasien lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat oleh (Febrinasari dkk., 2020) bahwa diabetes sebagai salah satu penyakit kronis atau menahun memerlukan prinsip pengaturan diet dengan mempertimbangkan jumlah kebutuhan kalori dan gisi yang seimbang yang ditekankan pada 3 J yaitu jadwal makan yang teratur, jenis makanan dan jumlah kalori yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien seperti menghilangkannya keluhan, terpenuhinya rasa nyaman dan kenaikan glukosa dalam darah dapat dikendalikan.

Rendahnya pemahaman mengenai diet berkaitan dengan tingkat pendidikan yang rendah, sesuai dengan data hasil penelitian bahwa sebagian besar pendidikan responden yaitu 60.7% berpendidikan rendah. Faktor pendidikan yang rendah merupakan dasar pengetahuan yang dapat membentuk perilaku untuk tidak mengikuti setiap perintah dari petugas kesehatan, sehingga pasien tidak patuh dalam menjalankan diet hal ini dapat dibuktikan bahwa sekitar 37.5% responden tidak patuh terhadap diet yang dianjurkan. Hal lainnya yang menyebabkan responden tidak patuh dengan pengobatan karena kesibukan dalam bekerja sehingga tidak ada waktu untuk mengatur diet hal ini didukung pada data hasil penelitian bahwa 58.9 % responden bekerja. Pekerjaan berpengaruh terhadap pengaturan diet karena kurangnya waktu yang diperlukan untuk menyediakan dan mengolah makanan sesuai diet yang dianjurkan misalnya responden lebih memilih makanan siap saji dengan kandungan gula tinggi mengakibatkan kenaikan gula darah yang signifikan. mengkonsumsi daging yang berlemak dan kolesterol tinggi, kandungan kafein dan soda dalam minuman terutama dalam bentuk kemasan.

Ketidak patuhan dalam menjalankan diet berdampak pada gangguan fisik seperti terganggunya penglihatan, jantung dan pembuluh darah, persarafan dan juga memberikan pengaruh pada penurunan kualitas hidup sesuai dengan hasil penelitian bahwa sebanyak 35.7% responden memiliki kualitas kurang. Kurangnya kualitas hidup pasien diabetes ini dapat juga dipengaruhi oleh faktor umur dimana terlihat pada karakteristik responden yang sebagian besar berusia lanjut sebanyak 72.2%, penambahan umur mengakibatkan perubahan fisiologis penyebab terganggunya sekresi dan kerja dari insulin terutama pada pasien dengan berat badan berlebih oleh karena tingginya lemak darah yaitu kolesterol dan trigliserida sehingga insulin tidak mampu diserap dengan baik oleh sel-sel tubuh menyebabkan kelemahan tubuh yang mempengaruhi kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari dan menurunnya kualitas hidup. Kualitas hidup yang rendah ini dapat memperburuk komplikasi, kecacatan bahkan kematian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Kota Manado pada Bulan Januari-Maret 2024, dapat disimpulkan bahwa kepatuhan diet pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Teling Kota Manado sebagian besar patuh dan kualitas hidup baik. Ada hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Teling Kota Manado. Bagi tenaga kesehatan untuk selalu meningkatkan pemahaman pasien melalui pendidikan kesehatan sangat berarti bagi penderita diabetes karena petugas adalah pengelolah yang lebih sering berinteraksi dan menjalin komunikasi melalui pemberian informasi mengenai kondisi pasien dan keteraturan dalam mengontrol gula darah melalui pengaturan diet. Disarankan pada pasien terutama yang tidak patuh agar termotivasi dalam mengendalikan gula darah tetap normal dengan berusaha untuk mematuhi anjuran diet oleh petugas kesehatan sehingga kondisi kesehatan lebih optimal dan kualitas hidup lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrinasari, R. P., Sholikah, T. A., Pakha, D. N., & Putra, S. E. (2020). *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*. UNS Press.
- KemenKes RI. (2022). *Diabetes Adalah Masalah Kita*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1131/diabetes-melitus-adalah-masalah-kita
- Laporan Riskesdas Sulawesi Utara. (2018). *Laporan Riskesdas Sulawesi Utara*. www.litbang.depkes.go.id
- Liawaty, N., Arsyah, S. N., & Patimah, L. (2022). *Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Diabetes Melitus Tipe 2. Vol.09 Nomor 02*, 163–173.
- Mardhatillah, G., Mamfaluti, T., Jamil, K. F., Naufal, I., & Husnah. (2022). Kepatuhan Diet, Status Gizi dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Posbindu PTM Puskesmas ulee Kareng. *Journal Of Nutrition College, Vol. 11 Nomor 4 Tahun 2022*, 285–293.
- Oktavia, S. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Di Puskesmas Cikalong Tahun 2021. *Dohara Publisher Open Access Journal, Volume 02 No.01 August*, 503–512.
- Profil Puskesmas Teling. (2023). *Laporan Penderita Diabetes 2023*.
- Simatupang, R. (2020). *Pedoman Diet Penderita Diabetes Melitus*. Yayasan Pendidikan Sosial Indonesia Maju.
- Taswin, Nuhu, R. M. A., Amirudin, A. E., & Subhan, M. (2022). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Bungi Kota Bau-Bau. *Jurnal Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health*, Nomor XII.No.2, 109–115.

Jurnal Wahana Informasi Kesehatan

Volume 1 No 1 Desember 2024

ISSN: 0000-0000 (Electronic)

Open Acces: <https://journal.p2makperrumkitmanado.com/wik/index>

Yusroniyah, F. (2023). *Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Jambesari Bondowoso* [Universitas dr.Soebandi Jember]. <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/963/1/19010054FatimahYusroniyah.pdf>