

KEPATUHAN DIET DAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PASIEEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Muskhab Eko Riyadi^{1*}, Prisca Ella Ravelia², RR. Viantika Kusumasari³,
Anna Nur Hikmawati⁴, Fitri Dian Kurniati⁵
^{1,2,3,4,5} STIKes Surya Global Yogyakarta
*Email: muskhabekoriyadi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit metabolik dengan prevalensi yang terus meningkat. International Diabetes Federation memperkirakan terdapat 463 juta penderita diabetes usia 20–79 tahun di dunia. Di Indonesia, prevalensi diabetes meningkat dari 5,1% (7 juta) pada 2011 menjadi 10,6% (19 juta) pada 2021 dan diproyeksikan mencapai 11,7% (28 juta) pada 2045. Pengendalian glukosa darah dilakukan melalui empat pilar utama, yaitu pengaturan diet, edukasi, aktivitas fisik, dan terapi farmakologis. Kepatuhan terhadap diet berperan penting dalam mencegah peningkatan kadar gula darah. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi sekaligus sampel sebanyak 50 pasien diabetes melitus tipe 2 yang aktif mengikuti Prolanis di Puskesmas Bambanglipuro menggunakan teknik *total sampling*. Kepatuhan diet diukur menggunakan kuesioner, sedangkan kadar gula darah sewaktu diukur menggunakan alat Easy Touch GCU. Analisis data menggunakan uji Kendall's Tau. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki kepatuhan diet kategori patuh (74,0%) dan kadar gula darah sewaktu kategori sedang (58,0%). Hasil uji Kendall's Tau menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,581, yang menunjukkan hubungan sedang antara kepatuhan diet dan kadar gula darah sewaktu. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan korelasi sedang antara kepatuhan diet dan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus.

Kata Kunci: Diabetes Melitus; Gula Darah; Kepatuhan Diet

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a metabolic disorder with a rapidly increasing global prevalence. The International Diabetes Federation estimates that 463 million people aged 20–79 years worldwide are living with diabetes. In Indonesia, the prevalence increased from 5.1% (7 million people) in 2011 to 10.6% (19 million) in 2021 and is projected to reach 11.7% (28 million) by 2045. Blood glucose control relies on four key pillars: dietary management, education, physical activity, and pharmacological therapy. Adherence to dietary recommendations plays a crucial role in maintaining optimal blood glucose levels. **Objective:** To determine the relationship between dietary adherence and random blood glucose levels among patients with diabetes mellitus. **Methods:** This quantitative study employed a cross-sectional design. The study included all 50 patients with type 2 diabetes mellitus who actively participated in the Chronic Disease Management Program (Prolanis) at Bambanglipuro Primary Health Center using a total sampling technique. Dietary adherence was assessed using a structured questionnaire, while random blood glucose levels were measured using the Easy Touch GCU glucometer. Data were analyzed using Kendall's Tau correlation test. **Results:** Most respondents demonstrated good dietary adherence (74.0%), while the majority had moderate random blood glucose levels (58.0%). Kendall's Tau analysis revealed a statistically significant

*correlation between dietary adherence and random blood glucose levels ($p < 0.001$; $r = 0.581$), indicating a moderate correlation. **Conclusion:** Dietary adherence is significantly associated with random blood glucose levels in patients with diabetes mellitus. Improving adherence to dietary recommendations may contribute to better glycemic control.*

Keywords: Diabetes Mellitus; Blood Sugar; Diet Compliance

Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) sampai saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan penting di dunia termasuk di Indonesia, karena kasusnya yang terus terjadi dan mengalami peningkatan (Nuraisyah, 2018). Penyakit ini merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis yang diakibatkan karena kerusakan atau defisiensi sekresi insulin, kerusakan respon terhadap hormon insulin ataupun keduanya (IDF, 2021). Diabetes Melitus tidak hanya penyebab kematian di seluruh dunia tetapi sebagai penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Safitri et al., 2023).

Secara global, prevalensi diabetes melitus di dunia mengalami peningkatan, dari 4,6 (151 juta) pada tahun 2000 meningkat menjadi 10,5% (537 juta) pada tahun 2021. Jumlah kasus diabetes melitus diperkirakan akan terus meningkat sebanyak 12,2% (783 juta) pada tahun 2045. Terjadi peningkatan kasus diabetes melitus terutama di Asia Tenggara pada tahun 2021 mencapai 9,2% yang meningkat menjadi 10% pada tahun 2021. Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia berada, menempati peringkat ketiga, yaitu sebesar 11,3%. Prevalensi diabetes melitus di Indonesia mencapai 5,1 (7 juta) pada tahun 2011 meningkat menjadi 10,6% (19 juta)

pada tahun 2021. Diperkirakan akan terus meningkat menjadi 11,7% (28 juta) pada tahun 2045 (IDF, 2021).

Prevalensi diabetes melitus di Kota Yogyakarta sangat tinggi, mencapai 4,9%, jauh melampaui tingkat nasional yang tercatat sebesar 2,4%. Angka ini juga lebih tinggi dibandingkan prevalensi rata-rata di DI. Yogyakarta yang mencapai 4,5%, menjadikan Kota Yogyakarta sebagai salah satu wilayah dengan tingkat kasus tertinggi di provinsi tersebut. Sedangkan Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul menyebutkan bahwa di tahun 2023 penderita DM di Kabupaten Bantul sebanyak 15.727 jiwa. Selain itu, Dinas Kesehatan Bantul mencatat adanya peningkatan kasus diabetes melitus selama dua tahun terakhir, terutama kasus DM tipe 2 (Subagiyono et al., 2024).

Diabetes melitus tidak dapat disembuhkan, tetapi glukosa darah dapat dikendalikan melalui pelaksanaan 4 pilar penting, yaitu diet yang tepat, edukasi, aktifitas fisik, dan farmakologis (Setyorini & Supriyadi, 2021). Kepatuhan dalam menjalankan diet merupakan harapan dari setiap penderita diabetes melitus. Hal ini berarti bahwa kadar gula darah dari setiap penderita diabetes melitus masih tetap terkontrol. Dalam prakteknya kepatuhan diartikan sebagai

tingkat pasien dalam melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokter atau paramedis, sebagaimana ketentuan yang disarankan (Darwati et al., 2022).

Pada penderita DM yang mengalami kegagalan pengobatan, hal ini dapat disebabkan oleh karena berbagai faktor diantaranya adalah ketidakmampuan manajemen diet dengan baik (Sonhaji et al., 2024). Ketidakpatuhan diet merupakan masalah yang sangat berat. Karena ketidakpatuhan diet, menyebabkan kadar gula darah akan meningkat. Untuk itu, bagi penderita diabetes melitus dianjurkan untuk mematuhi terapi diet yang disingkat 3T, yaitu tepat waktu, tepat jumlah, tepat jenis. Kepatuhan diet merupakan aspek penting untuk keberhasilan dalam menjalankan dan mengendalikan kadar gula darah (Nursihhah, 2021).

Berdasarkan hal tersebut, pengaturan diet menjadi kunci yang paling utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes melitus. Namun, kepatuhan diet sering menjadi kendala karena dibutuhkan niat dan motivasi dari pasien itu sendiri. Kadar gula darah di dalam tubuh dapat dikendalikan dan terkontrol apabila pasien taat pada pola diet yang tepat (Manalu & Togatorop, 2025). Hasil penelitian yang didapatkan dari *Diabetes Control and Complication (DCCT)* menunjukkan bahwa sebesar 75 % penderita diabetes melitus tidak mengikuti anjuran pola diet yang sudah diberikan oleh tenaga kesehatan. Pengendalian kadar gula darah menjadi hambatan akibat

tidak patuhnya pasien terhadap diet yang dianjurkan (Oktafiana & Khamid, 2024).

Meskipun berbagai studi sebelumnya telah banyak mengkaji tentang kaitan kepatuhan diet dengan kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus, namun penelitian tersebut mayoritas berfokus pada individu di kota-kota besar Indonesia. Oleh karena itu, terdapat *gap* penelitian dengan penelitian kami, yaitu mengenai latar belakang subjek dan lokasi penelitian, khususnya pada individu di Bantul yang memiliki karakteristik pasien yang berbeda.

Berbeda dengan penelitian terdahulu yang mayoritas berfokus pada populasi masyarakat kota dengan akses makanan cepat saji modern, adapun populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat setempat yang masih memegang erat budaya kuliner tradisional tinggi karbohidrat dan pola makan berbasis kekeluargaan. Dalam aspek perilaku diet, masyarakat di wilayah ini menganggap konsumsi makanan pokok lokal dalam porsi besar serta makanan manis tradisional sebagai bagian dari simbol keramahan dan perekat hubungan sosial. Hal ini melahirkan tantangan kepatuhan diet yang unik bagi penderita diabetes melitus, yaitu membatasi asupan karbohidrat sering kali disalahartikan sebagai penolakan terhadap hidangan tuan rumah atau menjauhkan diri dari komunitas. Selain itu penelitian dilakukan di Bantul karena terdapat peningkatan kasus diabetes melitus selama dua tahun terakhir di daerah tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di lokasi penelitian, diketahui bahwa sebagian pasien tidak mengikuti anjuran diet yang disarankan oleh dokter, bahkan beberapa pasien mengatakan bahwa pasien mengkonsumsi gula yang berlebihan setelah melakukan aktivitas berat.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien diabetes melitus tipe 2 sebanyak 50 orang yang aktif menjalani Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Bambanglipuro, Bantul, DI. Yogyakarta. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 50 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Kriteria responden penelitian yang digunakan adalah pasien yang aktif ikut program Prolanis dan bisa berkomunikasi, usia dewasa dan lansia, adapun pasien usia remaja dan pasien dengan gangguan kejiwaan tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan berupa lembar kuesioner untuk mengukur tingkat kepatuhan diet responden, dengan hasil uji validitas didapatkan nilai r berkisar 0,475-0,616 (r tabel = 0,444). Karena nilai r hitung > r tabel, maka item soal angket dari kuesioner tersebut dinyatakan valid, sedangkan uji realibilitas menunjukkan nilai Cronbach Alpha 0,753 oleh karena nilai Cronbach Alpha > 0.60 maka kuesioner tersebut dinyatakan reliabel atau konsisten. Alat ukur yang kedua adalah

Glukotest, yaitu *Easy Touch GCU* untuk mengukur kadar gula darah sewaktu responden, dengan nomor seri 20101902214 yang sudah diuji kalibrasi (*plasma equivalent*) oleh pembuatnya, yaitu *Bioptik Technology, Inc.* Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 25 Maret sampai dengan 28 Mei 2025 dengan cara langsung mendatangi responden di lokasi penelitian dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Uji statistik menggunakan uji *Kendall's Tau*. Adapun protokol penelitian ini sudah lulus uji etik protokol penelitian di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta, dengan nomor surat etik 2.18/KEPK/SSG/III/2025 tertanggal 18 Maret 2025.

Hasil

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia, Pendidikan, dan pekerjaan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	20	40
	Perempuan	30	60
Usia	50-59	9	18
	60-69	18	36
	70-79	23	46
Pendidikan	SD	21	42
	SMP	12	24
	SMA/SMK	10	20
	S1	7	14
Pekerjaan	Buruh	7	14
	Petani	16	32
	IRT	17	34
	Karyawan	3	6
	PNS	7	14
Total		50	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden

berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 30 responden (60%), dari pendidikan sebagian besar berpendidikan SD, yaitu 21 responden (42%), sedangkan berdasarkan pekerjaan diketahui responden paling banyak berprofesi sebagai IRT, yaitu 17 responden (34%).

Kepatuhan Diet

Kepatuhan diet pasien diabetes melitus di Puskesmas Bambanglipuro, Bantul, DI. Yogyakarta disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kepatuhan Diet

Tingkat Kepatuhan	f	%
Tidak Patuh	13	26
Patuh	37	74
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian responden mempunyai tingkat kepatuhan dalam kategori patuh, yaitu sebanyak 37 responden (74%), adapun responden yang dalam kategori tidak patuh adalah sebanyak 13 responden (26%).

Kadar Gula Darah Sewaktu

Kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus di Puskesmas Bambanglipuro, Bantul, DI. Yogyakarta disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kadar Gula Darah Sewaktu

Kadar Gula Darah	f	%
Normal	2	4
Sedang	29	58
Buruk	19	38
Total	50	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut bisa diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kadar gula darah sewaktu dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 29 responden (58%).

Adapun kadar gula darah sewaktu dalam penelitian ini dikategorikan menjadi tiga kondisi utama berdasarkan jumlah mg/dl dalam darah. Kategori normal ditandai dengan kadar gula darah sewaktu 80-139 mg/dl. Jika hasil GDS menunjukkan angka 140-199 mg/dl, kondisi ini dikategorikan sebagai sedang. Sementara itu, kadar gula darah sewaktu dikategorikan buruk apabila nilainya berada di atas 200 mg/dl.

Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu

Analisis hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus di Puskesmas Bambanglipuro, Bantul, DI. Yogyakarta disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu

Tingkat Kepatuhan Diet	Kadar Gula Darah Sewaktu						Total		Nilai p	Nilai r
	Normal		Sedang		Buruk					
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Tidak Patuh	0	0	8	16	5	10	13	26	0.000	0.581
Patuh	2	4	21	42	14	28	37	74		
Total	2	4	29	58	19	38	50	100		

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai tingkat kepatuhan diet dalam kategori patuh mempunyai kecenderungan untuk mempunyai kadar gula darah sewaktu yang sedang, yakni sejumlah 21 responden (42%). Walaupun juga bisa diketahui bahwa terdapat beberapa responden dengan tingkat kepatuhan diet dalam kategori patuh, tetapi memiliki kadar gula darah sewaktu yang buruk, yaitu sebanyak 14 responden (28%). Selain itu, berdasarkan hasil uji *Kendall Tau* diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.581, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berkekuatan sedang antara tingkat kepatuhan diet dengan kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Bambanglipuro, Bantul, DI. Yogyakarta.

Pembahasan

Kepatuhan Diet

Berdasarkan tabel 2 dapat kita ketahui bahwa dari 50 responden kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Bambanglipuro mayoritas dalam kategori patuh sebanyak 37 responden (74%), dan tidak patuh sebanyak 13 responden (26%). Bahwa kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2, merupakan salah satu penatalaksanaan pengobatan diabetes melitus, dan dalam menjalankan kepatuhan diet mempunyai tantangan yang sangat sulit untuk dilakukan (Olivia et al., 2026).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menyampaikan bahwa, setiap pasien diabetes melitus memiliki tingkat kepatuhan diet yang patuh sebesar 59,4% dan 40,6% tidak patuh diet, yang dikarenakan masyarakat tersebut kurang akan pengetahuan dan masih berpendidikan rendah serta masyarakat masih banyak yang tidak mematuhi aturan diet DM dikarenakan merasa bosan dengan jenis makanan yang dianjurkan (Apriyanti, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet penderita DM menurut (Suhartatik, 2022) yang dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku penderita DM untuk patuh maupun tidak patuh dalam menjalani rangkaian pengobatan adalah faktor pengetahuan, faktor pendidikan, dan faktor pekerjaan. Bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan menyebabkan pengetahuan yang dimiliki menjadi semakin luas. Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan dalam memahami sesuatu yang baru dan semakin baik pula dalam memotivasi diri sehingga menimbulkan adanya perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Dalam hal ini perubahan yang dimaksud adalah kepatuhan dalam menjalani diet. Hal ini dikarenakan pendidikan merupakan pondasi utama yang menentukan keberhasilan dalam menjalani pengobatan (Heryati, 2020).

Kadar Gula Darah Sewaktu

Berdasarkan tabel 3 dapat kita ketahui bahwa mayoritas pasien diabetes melitus tipe 2 mempunyai kadar gula darah dalam kategori

sedang sebanyak 29 responden (58%), sedangkan dalam kategori buruk sebanyak 19 responden (38%) dan kadar gula darah normal sebanyak 2 responden (4%). Selain itu, juga dapat kita ketahui bahwa untuk karakteristik jenis kelamin dari 50 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 pasien (60%) dan laki-laki sebanyak 20 pasien (40%).

Bahwasannya jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya diabetes melitus, dimana perempuan lebih berpeluang terkena diabetes melitus dibandingkan dengan laki – laki. Dimana perempuan cenderung lebih tidak bergerak, meningkatnya usia, pola makan yang tidak sehat, obesitas dan riwayat melahirkan (Purba & Wahyu, 2025). Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain, bahwa perempuan memiliki resiko yang lebih tinggi terkena diabetes melitus dibandingkan dengan laki – laki karena perempuan memiliki komposisi lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki – laki, sehingga perempuan menjadi lebih mudah gemuk (Lafau, 2021).

Banyak faktor penyebab tingginya angka kejadian diabetes melitus pada wanita, seperti genetik, gaya hidup, kurangnya aktifitas fisik, obesitas hingga riwayat diabetes gestasional dan riwayat melahirkan bayi dengan berat badan lebih dari 4000 gram, adapun faktor lain yang mempengaruhi tingginya angka kejadian diabetes melitus pada wanita adalah perubahan hormonal dan psikologis yang dialami wanita akibat fase siklus menstruasi, kehamilan dan menyusui sehingga perempuan memiliki

resiko lebih besar untuk terkena penyakit diabetes melitus tipe 2 dibandingkan laki – laki (Sari et al., 2024).

Sedangkan berdasarkan usia responden dapat kita ketahui bahwa untuk karakteristik dari 50 responden sebagian besar berusia 70-79 tahun, yaitu sebanyak 23 pasien (46%). Untuk umur 60-69 tahun sebanyak 18 pasien (36%), dan umur 50-59 tahun sebanyak 9 pasien (18%). Bahwa usia juga memiliki kaitan erat dengan kenaikan kadar gula darah, semakin bertambah usia maka resiko untuk mengalami diabetes melitus semakin tinggi dan proses menua menjadi salah satu terjadinya peningkatan diabetes melitus dan juga disebabkan faktor keturunan, penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Komariah & Rahayu, 2020).

Meningkatnya jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah faktor keturunan, usia, obesitas, kurang aktivitas fisik, kehamilan, merokok dan stres (PERKENI, 2021). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa riwayat keluarga, pola makan tidak sehat, umur, obesitas serta tingkat pendidikan rendah berpengaruh terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 (Rahmawati, 2021).

Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0.581 dan nilai *p* sebesar 0.000, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berkekuatan sedang

antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Bambanglipuro, Bantul, DI. Yogyakarta.

Selain itu diketahui bahwa terdapat responden dengan tingkat kepatuhan diet kategori patuh, tetapi dengan kadar gula darah dalam kategori buruk. Bahwa pasien diabetes yang sudah patuh menjalani diet namun kadar gula darahnya tetap dalam kategori buruk, maka ada berbagai faktor biologis dan gaya hidup lain yang sering kali berperan. Selain kepatuhan minum obat dan diet, fluktuasi gula darah sangat dipengaruhi oleh stres, kualitas tidur, hingga intoleransi terhadap obat tertentu (Fortuna & Ainun, 2026).

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah dalam program diet, yaitu mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, mengonsumsi sayur dan buah minimal 5 porsi sehari, mengurangi konsumsi gula dengan batas maksimal 50 gram per hari, serta menghindari makanan dan minuman yang banyak mengandung manis, disamping istirahat yang cukup dan pengelolaan stres yang baik. Terlebih mengubah gaya seperti mengatur kebiasaan tidur, makan, menghindari untuk merokok, minum-minuman beralkohol atau bersoda, serta berolahraga secara teratur, jika hal ini tidak dihindari maka akan menjadi faktor resiko diabetes melitus (Murtiningsih et al., 2021).

Peneliti sebelumnya menyampaikan bahwa mengontrol kadar gula secara tepat

dengan mengikuti program diet dengan tepat, pasien mampu meminimalkan kadar gula darah berubah dalam batas normal. Begitupun pula sebaliknya, apabila penderita kepatuhan dietnya kurang maka penderita akan mendapatkan perubahan kadar gula darah diatas normal (Basri et al., 2022). Bahwa jika kepatuhan diet pasien baik, maka kecenderungan kadar gula darah akan menjadi normal. Kepatuhan diet dapat mempengaruhi perubahan kadar gula darah. Jika tidak mengikuti diet, kadar gula darah akan melebihi batas normal (Suryanti et al., 2025).

Kepatuhan adalah suatu perilaku diet pada pasien yang sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh tenaga kesehatan terhadap ketaatan terhadap makan dan minuman yang dikonsumsi penderita diabetes melitus setiap hari untuk menjaga kesehatan dan mempercepat proses penyembuhan (Priharsiwi & Kurniawati, 2021).

Kami menyarankan kepada perawat maupun tenaga kesehatan lain untuk lebih proaktif dalam memberikan edukasi kepada pasien dengan diabetes melitus yang terpersonalisasi, serta mengoptimalkan peran perawat sebagai edukator dalam kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Secara spesifik, dalam praktik keperawatan, perawat harus melakukan pengkajian berkala dan konseling diet yang disesuaikan dengan budaya pasien untuk mendorong perubahan perilaku jangka panjang. Sementara itu, edukasi yang diberikan secara konsisten dapat

meningkatkan literasi kesehatan pasien, sehingga mereka mampu untuk mengontrol asupan gula secara mandiri dan mencegah terjadinya komplikasi.

Kesimpulan

Sebagian besar tingkat kepatuhan diet pasien dalam kategori patuh dan kadar gula darah sewaktu dalam kategori sedang, sehingga terdapat hubungan yang sedang antara tingkat kepatuhan diet dengan kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Bambanglipuro.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Bambanglipuro, Bantul, DI. Yogyakarta yang sudah memberikan izin penelitian dan semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya peningkatan kualitas perawatan pasien diabetes melitus.

Daftar Pustaka

Apriyanti, G. D. (2019). *Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang* [Universitas Ngudi Waluyo]. <http://repository2.unw.ac.id/13/>

Basri, M., Rahmatiah, S., Baharuddin, K., Khaerunnisa, & Yakub, A. S. (2022). Literature Review : Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 40–45. <https://ojs.institutnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/1040>

Darwati, L. E., Setianingsih, & Asiyah, S. N. (2022). Karakteristik, Kepatuhan Minum Obat Dan Gambaran Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 4(2), 67–74. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/JUFDIKES/article/view/103>

Fortuna, T. A., & Ainun, F. R. (2026). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Di Surakarta. *Usadha Journal of Pharmacy*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/ujp.v5i2.1058>

Heryati, S. (2020). Peran Pemerintah Daerah Dalam Penanggulangan Bencana. *Jurnal Pemerintahan Dan Keamanan Publik*, 2(2), 139–146. <https://ejournal.ipdn.ac.id/index.php/JPKP/article/view/1088>

IDF. (2021). *The IDF Diabetes Atlas 10th Edition* (E. J. Boyko, D. J. Magliano, S. Karuranga, & M. Pinkepank (eds.); 10th ed.). International Diabetes Federation. https://fmd diabetes.org/wp-content/uploads/2022/01/IDF_Atlas_10th_Edition_2021-comprimido.pdf

Komariah, & Rahayu, S. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(1). <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/412>

Lafau, N. (2021). *Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Dalam Mengendalikan Kadar Gula Darah Di Desa Dahana Kecamatan Bawolato Tahun 2021* [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan]. <https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/s/home/item/1898>

Manalu, R. M., & Togatorop, M. (2025). Hubungan Motivasi Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Melitus Pada Penderita Diabetes Melitus Di Desa Sianipar Sihail-Hail Kecamatan Balige Kabupaten Toba Tahun 2024. *Jurnal Kebidanan Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(3), 69–

74.
<https://www.jurnalbikes.com/index.php/bikes/article/view/109/0>
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-Clinic*, 9(2), 328–333.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ecclinic/article/view/32852>
- Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120–127.
<https://ejournal.unisayogya.ac.id/index.php/jkk/article/view/395>
- Nursihhah, M. (2021). Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika Utama*, 2(3), 1002–1010.
<https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/203>
- Oktafiana, R., & Khamid, A. (2024). Analisa Hubungan Terapi Diet terhadap Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Ruang Rawat Inap Rs. Bhayangkara Brimob Kelapa Dua Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 6(11), 4455–4465.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/14093>
- Olivia, R., Cahyono, J., & Utami, K. D. (2026). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Tipe II di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie. *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, 2(1), 9–20.
<https://jurnal.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/Nutrition/article/view/83>
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021*. PB PERKENI. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>
- Priharsiwi, D., & Kurniawati, T. (2021). Gambaran Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 324–335.
<https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/679>
- Purba, M. L., & Wahyu, A. (2025). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sering Medan. *Excellent Midwifery Journal*, 8(1), 227–232.
<http://jurnal.mitrabusada.ac.id/emj/article/view/333#>
- Rahmawati, Y. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II: Literature Review* [Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta].
<http://digilib.unisayogya.ac.id/5676/>
- Safitri, A., Puspita, S. R., Kasifah, Khodijah, N. S., Apriliana, R., Oktalia, H., Sari, Y. S., Rahmawati, A., Amelia, T. R., Sari, R. E., Selfiani, T., & Astuti, D. P. (2023). Laporan Penanggungjawaban Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Pada Klien Dengan Diabetes Mellitus Di Wisma Pisang Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 2 Jakarta Barat Tahun 2023. *Nusantara Hasana Journal*, 3(2), 205–208.
<https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/928>
- Sari, P. L., Abbas, A., & Jayanti, K. D. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Wanita di Desa Jajar Kabupaten Kediri. *Jenggala : Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 8–22.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56399/jgl.v3i2.207>
- Setyorini, A., & Supriyadi. (2021). Koping Pasien DM Tipe 2 dalam Pelaksanaan Manajemen Perawatan Diri. *Jurnal Keperawatan*, 13(1).
<https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1097>
- Sonhaji, Hani, U., & Rahmani, R. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Diri Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Di Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(1), 25–31.
<https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/180>

Subagiyono, Chasanah, S. U., & Sunaryo. (2024). Analisis Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus di Desa Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. *Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 125–131. <https://journal.stikeswirahusada.ac.id/miikki/article/view/685>

Suhartatik, S. (2022). Faktor-Faktor Yang

Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Mellitus. *Healthy Tadulako Journal*, 8(3), 148–156. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/536>

Suryanti, Asmanidar, Manalu, T. A., Azhar, B., Sumara, R., & Fadli. (2025). *Diabetes Mellitus Dan Pencegahan Komplikasi*. Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang.