

**HUBUNGAN ANTARA KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GULA DARAH
ACAK PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 PADA LANSIA DI
POSYANDU KOKROSONO KELURAHAN POLOWIJEN
KOTA MALANG**

Sri Wulandari¹, Achmad Dafir Firdaus¹, Nanik Susanti¹

¹ STIKes Maharani Malang

Email : sri.wulandari.sa17@gmail.com

ABSTRACT

Dietary compliance is adherence to food or drink consumption patterns in patients with diabetes mellitus which have been determined in a diet program that aims to maintain normal or near normal blood sugar levels by providing 3 types namely, the right amount, the right meal schedule and the right type of food. This researcher aims to determine whether there is a relationship between dietary adherence and blood sugar levels of diabetes mellitus in the elderly at Posyandu Kokrosono, Polowijen Village, Malang City, a correlational quantitative research design with a cross sectional approach. The sample in this study was 50 elderly with a sampling technique using total sampling. The instruments used in this study were a diet adherence questionnaire and a blood sugar checker (Easy Touch GCU). Data analysis used the Spearman Ran test, from the results of data analysis showed that there was a relationship between dietary adherence and diabetes mellitus blood sugar levels in the elderly at Posyandu Kokrosono Polowijen Malang City with a significant value ($P = 0.000$) which is smaller than a (<0.05), and the value of the correlation coefficient ($r = 0.597$). With good dietary adherence it will make good blood sugar levels.

Keywords: DM Diet Compliance, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus

ABSTRAK

Kepatuhan diet adalah ketaatan terhadap pola konsumsi makanan ataupun minuman pada pasien diabetes mellitus yang sudah ditentukan dalam program diet yang bertujuan untuk memperthankan kadar gula darah normal atau mendekati normal dengan cara memberikan 3 jenis yakni, tepat jumlah, tepat jadwal makan dan tepat jenis makan. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah diabetes mellitus pada lansia di posyandu kokrosono kelurahan polowijen Kota Malang, desain penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini 50 lansia dengan Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kepatuhan diet dan alat pemeriksaan gula darah (*Easy Touch GCU*). Analisa data menggunakan Uji *Rank Spearmen* dari hasil Analisa data menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah diabetes mellitus pada lansia di posyandu kokrosono polowijen kota malang dengan nilai signifikan ($P = 0,000$) dimana lebih kecil dari $\alpha (<0,05)$, dan nilai koefisien korelasi ($r = 0,597$). Dengan kepatuhan diet yang baik maka akan menjadikan kadar gula darah baik.

Kata Kunci : Kepatuhan Diet DM, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Prevalensi penyakit diabetes melitus yang lebih sering disebut dengan “diabetes” terus meningkat di Indonesia. Diabetes melitus disebabkan oleh gangguan dalam pengolahan karbohidrat tubuh yang mencegah sel menggunakan karbohidrat sebagai energi. Akibatnya, darah mengandung karbohidrat dalam bentuk glukosa. Faktor gaya hidup seperti makan terlalu banyak dan kurang berolahraga juga terkait dengan peningkatan prevalensi diabetes melitus selain faktor genetic (Nuning, 2017). (Koto et al., 2020) menyatakan bahwa Suatu kondisi yang dikenal sebagai diabetes melitus ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang disebabkan oleh sekresi insulin yang tidak normal. Karena pilihan gaya hidup

yang tidak sehat, yang mungkin menjadi penyebab utama peningkatan diabetes, cacat sekresi insulin atau keduanya mungkin memerlukan perawatan serius. Istilah "tingkat gula darah" mengacu pada konsentrasi glukosa yang dikendalikan tubuh dalam darah. Sumber energi terpenting bagi sel-sel tubuh adalah glukosa dalam darah. Diabetes melitus kronis cenderung memburuk dari waktu ke waktu, dan gejala klinis biasanya ringan atau tidak ada sama sekali. Setiap penderita diabetes memiliki risiko komplikasi yang berbeda karena adanya diabetes melitus memiliki dampak yang signifikan terhadap respon tubuh terhadap penyakit. Kadar gula darah acak pasien diabetes melitus ditemukan sama tingginya dengan hasil diabetes melitus. 56% kadar gula darah acak responden lebih rendah dari kadar

gula darah puasa biasanya. (Lathifah, 2017) Mayoritas responden yang melaporkan keluhan subyektif mengalami peningkatan kadar gula darah dalam waktu singkat lebih tinggi dari rata-rata (90,9 persen). Menurut Hendro, ada kadar gula darah baik (38,9%) dan gula darah buruk (36,1%). Diet diabetes melitus memiliki hasil seimbang, masing-masing 50%. Di Indonesia, persentase pria dengan kadar gula darah tinggi adalah 6%, dan jumlah orang dengan kadar tinggi meningkat dari 153 juta menjadi 347 juta. Pengurangan pengambilan glukosa oleh otot dan jaringan adiposa serta peningkatan ekskresi glukosa oleh hati adalah dua faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kadar gula darah. Oleh karena itu, otot harus menggunakan protein untuk membakar lemak sebagai energi, bukan glukosa. Kebiasaan makan atau faktor lain yang menaikkan kadar gula darah memiliki pengaruh terbesar terhadap terjadinya hiperglikemia. Gula, karbohidrat, dan makanan ringan (snack) semuanya berpotensi menaikkan kadar gula darah, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan prediabetes atau diabetes tipe 2 (Lexy, 2017). Asupan makanan tetap menjadi faktor penting dalam perkembangan diabetes melitus pada lansia. Faktor risiko diabetes mellitus dini antara lain makan karbohidrat atau gula, protein, lemak, dan terlalu banyak energi. di mana kemungkinan berkembangnya diabetes melitus meningkat dengan peningkatan asupan makanan. Bentuk karbohidrat yang paling sederhana, terutama gula, akan dipecah dan diserap. Menurut Susanti & Bistara (2018), penyerapan gula meningkatkan kadar gula darah dan

mendorong peningkatan sekresi insulin untuk mengatur kadar gula darah.

Gangguan metabolisme yang dikenal sebagai diabetes tipe 2 ditandai dengan peningkatan gula darah akibat penurunan kemampuan sel insulin untuk mengeluarkan insulin, yang digunakan untuk menyimpan kelebihan gula di hati. Diabetes tipe 2 biasanya dimulai pada orang tua di usia 45 tahun. Riwayat keluarga dengan diabetes, usia tua, obesitas, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko potensial untuk diabetes mellitus (Ulfa, 2017). Menurut Ketua Perhimpunan Diabetes Indonesia, orang dewasa di atas 45 tahun sering didiagnosis menderita diabetes tipe 2. menjelaskan bahwa orang yang berusia di atas 45 tahun memiliki risiko lebih rendah terkena diabetes melitus tipe 2, dengan risiko sebesar 36%, sedangkan orang yang berusia di atas 45 tahun memiliki risiko sebesar 64% karena penurunan fungsi fisiologis tubuh. Usia di atas 45 tahun merupakan faktor risiko diabetes tipe 2 karena akan menyebabkan penurunan fungsi anatomi, biokimia, dan fisiologis. Proses dimana tubuh manusia mempertahankan suhu yang stabil dan kondisi vital lainnya seperti kandungan air, garam, gula, dan protein dipengaruhi oleh perubahan dan penurunan fungsi yang dimulai pada tingkat sel, menyebar ke tingkat jaringan, dan akhirnya mencapai tingkat organ. oksigen darah, kalsium, dan lemak (Widiyoga et al., 2020).

Menjaga pola makan yang sehat adalah tujuan bagi siapa saja yang menderita diabetes. Jadi, setiap orang dengan diabetes harus dapat mengikuti perintah dokter mereka untuk menjaga agar

diabetes mereka tetap terkendali. Se jauh mana seorang pasien mematuhi rekomendasi dokter atau paramedis untuk perilaku dan pengobatan dikenal sebagai kepatuhan dalam praktik (Nuning, 2017) rekomendasi untuk pasien diabetes yang tidak menanggapi pengobatan). Ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti pola makan yang buruk. Se jauh mana pasien mematuhi instruksi yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan dikenal sebagai kepatuhan. Salah satu aspek terpenting dari manajemen diabetes yang sukses adalah kepatuhan terhadap diet sehat. Ini karena salah satu dari empat pilar utama manajemen diabetes adalah perencanaan makan. Asumsi yang dibuat oleh peneliti bahwa penderita diabetes dapat mematuhi diet sehat tidak dapat dipisahkan dari peran tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien sehingga mereka dapat lebih memahami bagaimana mengikuti diet mereka (Candra Sasmita et al., 2020).

Kepatuhan diet adalah kepatuhan pasien terhadap rencana diet yang dirancang untuk mempertahankan kadar gula darah normal atau mendekati normal pada penderita diabetes. Terapi diet untuk diabetes melitus bertujuan untuk menyediakan kalori yang cukup dan diet yang seimbang dengan memperhatikan tiga aspek: jumlah yang tepat, diet yang tepat, dan jenis makanan yang tepat (Salma et al., 2020).

Dengan makan yang ketat, seseorang dapat mengontrol kadar glukosa tubuhnya. Diet, istirahat, dan olahraga harus seimbang. Rahmatiah dkk) menyatakan, “karena kepatuhan diet dapat mempengaruhi perubahan kadar

gula darah,” menurut tahun 2022, “tingkat kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus berkorelasi dengan perubahan kadar gula darah.” Kadar gula darah yang normal menunjukkan kepatuhan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kadar gula darah tetap stabil. Namun, kadar gula darah Anda mungkin tidak terkendali meskipun Anda makan dengan baik. Menderita diabetes dalam waktu lama, minum obat, olahraga, stres, pengetahuan, dukungan keluarga, dan faktor lain juga bisa berperan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah riwayat penyakit diabetes melitus dalam keluarga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah acak penderita diabetes mellitus pada lansia di posyandu kokrososno kelurahan polowijen Kota Malang

METODE

Pendekatan studi ini menggunakan strategi buat mencapai tujuan riset yang diinginkan dan berfungsi sebagai pemandu ataupun pemimpin penelitian yang di harapkan penelitian dalam segala proses penelitian. Dalam desain penelitian koleratif ini terdapat pendekatan crosssectional untuk menyelidiki hubungan antara variabel yaitu studi yang mengukur waktu pengukuran atau observasi informasi variable independen dan dependen hanya sekali dalam satu waktu. Populasi dari penelitian ini adalah 50 Lansia usia 45-59 di Posyandu Kakrososno Kelurahan Polowijen Kota Malang. 50 lansia usia 45-59 tahun di Posyandu Kakrososno Kelurahan Polowijen Kota Malang yang dijadikan



sampel penelitian. Sampel diambil menggunakan kuesioner kepatuhan diet dan di uji menggunakan uji Rank Spearman

HASIL

Dari hasil penelitian yang telah didapat, data umum disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di Posyandu Lansia Di Kokroso Kelurahan Polowijen Kota Malang

Umur	F	%
41-51	2	4 %
51-55	16	32,0%
55-59	32	64,0%
Total	50	100%

Berdasarkan hasil tabel 5.1 dari 50 berusia 55-59 merupakan usia paling banyak sebesar 32 (64,0%) responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Di Posyandu Lansia Di Kokroso Kelurahan Polowijen Kota Malang

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	19	38,0 %
perempuan	31	62,0%
Total	50	100 %

Berdasarkan hasil tabel 5.2 dari 50 responden didapatkan hasil bahwa yang lebih banyak mengisi kuesioner kepatuhan diet sebesar 31 (62,0%) responden

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Lansia Di Posyandu Kokroso Kelurahan Polowijen Kota Malang

Pendidikan	F	%
SD	12	24,0%
SMP	15	30,0%
SMA	23	46,0%
Total	50	100%

Berdasarkan hasil tabel 5.3 dari 50 responden didapatkan hasil bahwa responden pendidikan yang mengisi kuesioner kepatuhan diet sebanyak 23 (46,0%) responden

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Lansia Di Posyandu Kokroso Kelurahan Polowijen Kota Malang

Pekerjaan	F	%
Tidak Kerja	22	44,0%
Pedagang	17	34,0%
Petani	11	22,0%
Total	50	100%

Berdasarkan data tabel 5.4 dari 50 responden didapatkan hasil bahwa responden yang mengisi kuesioner kepatuhan diet sebanyak 22 (44,0) responden

Tabel 5 distribusi frekuensi berdasarkan lama menderita diabetes mellitus di Posyandu lansia di Kelurahan Polowijen Kota Malang

Lama Menderita Diabetes	Frekuensi	Persentase
1-5 tahun	14	28,0%

5-10 tahun	31	62,0
		%
10 tahun	5	10,0%
Total	50	100%

Berdasarkan data tabel 5.5 dari 50 responden didapatkan hasil bahwa responden yang mengisi kuesiner kepatuhan diet yang mengalami diabetes mellitus sebanyak 31 (62,0%) responden

Tabel 6 Distribusi Katergori Berdasarkan Kepatuhan Diet Di Posyandu Kokrosono Kelurahan Polowijen Kota Malang

Kepatuhan diet	F	Peresentase
Patuh	29	58,0%
Tidak patuh	21	38,0%
Total	50	100 %

Berdasarkan data tabel 5.3 dari 50 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 29 (58,0%) responden yang mengisi kuesioner kepatuhan

Tabel 7 Distribusi Katergori Kadar Gula Darah

Gula darah	F	%
Normal	27	54,0%
Hipoglikemia	0	0,0%
Hiperglikemia	23	46,0%
Total	50	100%

Berdasarkan data 5.7 dari 50 responden kadar gula darah normal yang telah di periksa sebesar 27 (54,%) responden

Tabel 8 Tabulasi Silang Hubungan Antarakepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Di Posyandu Kokrosono Kelurahan Polowijen Kota Malang

kepatuhan diet	Kadar gula darah				Total			
	Hopoglikemia		Hiperglikemia		Hopoglikemia		Hiperglikemia	
	Normal		Normal		Normal		Normal	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Patuh	23	73,3	0	0,0	6	20,7	29	100
Tidak Patuh	4	19,0	0	0,0	17	81,0	21	100
Total	27	54,0	0	0,0	19	46,0	50	100

Berdasarkan data tabel 5.8 dapat diketahui bahwa 50 yang patuh di posyandu kokrosono kelurahan polowijen kota Malang sebanyak 29 (100%) responden, sedangkan responden yang kadar gula darahnya normal sebanyak 23 (100) responden .

PEMBAHASAN

1. Kepatuhan Diet Pada Lansia Diposyandu Kokrosono Kelurahan Polowijen Kota Malang

Mayoritas kepatuhan diet 29 responden (58,0%) cukup patuh, menurut temuan penelitian. Kepatuhan diet adalah perilaku seseorang yang sejalan dengan apa yang disarankan oleh ahli kesehatan untuk dimakan. Pada pasien dengan diabetes mellitus, kepatuhan diet sangat penting untuk mempertahankan kadar glukosa darah yang stabil dan untuk mengembangkan rutinitas atau kebiasaan yang membantu pasien dalam mengikuti rencana diet.

Anak-anak, dewasa, dan lanjut usia semuanya mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Di Posyandu Kokrosono Kelurahan Polowijen Kota Malang, lansia penderita diabetes melitus sering mengonsumsi makanan tinggi lemak, jarang melakukan aktivitas fisik, dan sering mengonsumsi gula sehingga dapat menyebabkan kadar gula tidak normal (Astari, 2017). Cara mengatasi pasien diabetes yang memiliki kadar gula tidak normal dengan mengikuti diet terkontrol kalori dengan bantuan dokter atau ahli kesehatan lainnya. Pada pasien diabetes melitus, kepatuhan diet mengacu pada kepatuhan pasien terhadap program diet yang bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah normal atau mendekati normal. Dengan memperhatikan tiga J jumlah yang tepat, jadwal makan yang tepat, dan jenis makanan yang tepat terapi diet bagi penderita diabetes didasarkan pada penyediaan kalori dan komposisi yang cukup (Salma et al., 2020).

Untuk mencapai tujuan tersebut, diet diabetes mellitus memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku yang mendorong kepatuhan diet. Peran petugas kesehatan adalah memberikan

informasi yang tepat melalui pendidikan kesehatan mengenai cara pelaksanaan diet diabetes melitus sebagai sarana peningkatan kepatuhan penderita diabetes melitus guna meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan penderita diabetes melitus. Mengenai metode untuk mencegah ketidakpatuhan terhadap diet diabetes melitus, ini termasuk memberikan informasi kepada pasien dan keluarganya tentang penyakitnya, mengubah keyakinan pasien tentang diet diabetes melitus, menawarkan konseling kepada pasien diabetes melitus tentang cara makan diet seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus mereka, dan membatasi makanan yang mengandung banyak gula (Rosyidah, 2017).

Untuk memotivasi pasien diabetes agar selalu mengikuti diet diabetes melitus, tenaga kesehatan harus berperan aktif dalam memberikan informasi tentang kondisi dan pengetahuan kepada keluarga pasien. Selain itu, penting untuk mencari anggota keluarga yang sehat demi menjaga dan meningkatkan kesehatan keluarga yang sakit. Sehat juga. Oleh karena itu, diperlukan dukungan keluarga serta pendekatan organobiologis untuk perawatan dan penatalaksanaan diabetes melitus. (Rahmi et al., 2020)

2. Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe2 Pada Lansia di posyandu Kokrosono Kelurahan Polowijen Kota Malang

Peneliti menemukan bahwa mayoritas dari 27 responden (54%) yang diperiksa gula darahnya dua jam setelah makan memiliki kadar normal (kurang dari 140 mg/dl).

Kadar karbohidrat yang dikenal sebagai monosakarida dalam darah disebut sebagai kadar gula darah. Glukosa adalah sumber bahan bakar utama tubuh untuk jaringan dan digunakan untuk menghasilkan energi. Nilai kadar gula darah dua jam setelah makan pada setiap pemeriksaan juga terlihat pada penelitian ini. Lebih banyak pasien yang memiliki kadar gula darah normal pada setiap pemeriksaan, menurut data yang diperoleh, tetapi lebih banyak juga yang memiliki hasil pemeriksaan yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa nilai kadar gula darah akan semakin terkontrol dengan rutin mengontrolnya.

Sedangkan kualitas hidup penderita diabetes melitus harus dijaga dengan menjaga kadar glukosa darah normal (Lathifah, 2017). Pada hakikatnya penyakit diabetes melitus merupakan penyakit yang berlangsung seumur hidup dan tidak dapat disembuhkan. Namun, itu bisa dikendalikan dengan menjalani gaya hidup sehat dan makan dengan baik. Melalui proses glikolisis yang lengkap, gula darah merupakan sumber energi yang paling efektif digunakan oleh tubuh. Jika penggunaan glukosa terhalang oleh faktor-faktor seperti kekurangan insulin atau reseptor dinding sel, terjadi hiperglikemia, atau peningkatan gula darah.

Insulin mengubah glukosa darah menjadi glikogen hati dan otot dalam tubuh manusia. Sebaliknya, hiperglikemia akan terjadi ketika glikogen hati dan otot digunakan karena kadar glukosa darah akan lebih tinggi dari normal. Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, maka harus mampu menjaga konsentrasi glukosa darah (70-140 mg/100 ml) dalam batas tertentu (Ulfa, 2017).

Diabetes mellitus, juga dikenal sebagai diabetes tipe 2, adalah suatu kondisi di mana ketidakseimbangan hormon mencegah sel-sel tubuh menyerap glukosa dari darah. Penyakit ini terjadi ketika sel-sel tubuh tidak mampu merespon insulin dalam darah secara normal atau insulin dalam darah tidak mencukupi (Ulfa, 2017). Selain itu, karena dapat mengakibatkan komplikasi, diabetes melitus tipe 2 merupakan bentuk diabetes yang sangat berbahaya. Semua organ tubuh terkena komplikasi diabetes, yang bisa berujung pada kematian. Meskipun diabetes melitus tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol melalui pola makan dan olahraga untuk menghindari komplikasi (Alifia, 2021).

3. Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Diposyandu Kokrosono Kelurahan Polowijen Kota Malang

Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dan didapatkan nilai $p = (0,000) (0,05)$ yang menunjukkan bahwa variabel bebas dan variabel terikat berhubungan. Hal ini menunjukkan bahwa kadar gula darah pasien diabetes berkorelasi positif dengan kepatuhan diet. diabetes melitus tipe 2, dengan koefisien korelasi $r = 0,582$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 pada lansia di Posyandu Kokrosono Polowijen Kota Malang, dimana kepatuhan diet dapat menghasilkan darah normal. kadar gula pada pasien diabetes melitus tipe 2. Karena hubungan tersebut memiliki koefisien korelasi yang positif, dapat

disimpulkan bahwa pasien dengan diabetes melitus tipe 2 memiliki kadar gula darah yang lebih baik jika pola makannya diikuti dengan ketat. Berdasarkan hasil temuan, Ha diterima yang artinya di Posyandu Kokrosono Kelurahan Polowijen Kota Malang terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan diabetes melitus tipe 2 pada lansia. Setiap penderita Diabetes Mellitus bercita-cita untuk mengikuti pola makan dengan ketat. Hal ini menandakan bahwa semua penderita diabetes tetap terkendali. Kepatuhan didefinisikan sebagai persentase pasien diabetes melitus yang mengikuti rencana pengobatan dan berperilaku sesuai anjuran dokter atau paramedis terhadap pasien diabetes melitus yang gagal pengobatan. Orang yang tahu tentang diet tinggi tidak selalu mengikutinya, dan sebaliknya berlaku untuk orang yang tidak menjalankan dietnya. Kadar gula darah sangat dipengaruhi oleh hal ini. (Nuning, 2017). Kadar gula darah akan naik akibat ketidakpatuhan diet, yang merupakan masalah yang sangat serius. Akibatnya, terapi diet 3t, yang berarti "waktu yang tepat, jumlah yang tepat, dan jenis yang tepat", sangat dianjurkan untuk penderita diabetes. Untuk sukses dalam menjalankan dan mengendalikan kadar gula, kepatuhan terhadap pola makan yang sehat sangatlah penting. Karena kepatuhan pasien terhadap diet merupakan komponen utama untuk keberhasilan penatalaksanaan diabetes melitus, maka pasien diabetes melitus harus mengikuti dan mematuhi program penatalaksanaan diet sesuai dengan ketentuan tim kesehatan guna

mencapai kontrol metabolisme yang optimal. (Rahmatiah et al., 2022).

Untuk menghindari hipoglikemia atau hiperglikemia, penderita diabetes harus menjaga kadar glukosa yang sehat. Komplikasi yang membahayakan fungsi dan keutuhan organ vital seperti mata, hati, ginjal dan otak akan diakibatkan oleh keadaan hiperglikemia yang terus menerus. Hipoglikemia dan koma dapat terjadi akibat kadar glukosa darah yang rendah. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, ada risiko kematian. Hipoglikemia dapat dikontrol dengan melakukan aktivitas fisik yang berat, makan makanan yang sehat dan seimbang, cukup tidur, dan melakukan perubahan pola makan yang mengurangi jumlah gula dan karbohidrat dalam tubuh. (Hidayah, 2019).

Salah satu cara agar penderita diabetes melitus terhindar dari komplikasi adalah dengan mengunjungi pelayanan kesehatan secara rutin untuk berobat (kontrol). Tinggi badan pasien, berat badan, indeks massa tubuh, kadar gula darah puasa, kadar gula darah dua jam setelah makan, kadar gula darah sementara, dan tekanan darah semuanya akan diukur selama pemeriksaan konsultasi (perawatan). Selain itu, pasien dengan diabetes mellitus dapat menunjukkan keberhasilan atau kegagalan latihan, diet, penurunan berat badan, dan rejimen pengobatan mereka dengan mengukur kadar glukosa darah mereka secara teratur. (Nugroho et al., 2018).

Hasil tabulasi menunjukkan bahwa 23 (46,0%) responden memiliki kepatuhan diet dengan kadar gula darah normal. Lansia dengan diabetes tipe 2 yang menjaga kepatuhan diet dengan kadar gula

darah karena: Diet diabetes melitus didasarkan pada jumlah, jadwal, dan jenis makanan yang tepat. Kalori harus dihabiskan, tidak dikurangi atau ditambahkan sesuai kebutuhan, dan jadwal diet harus diikuti secara berkala. Ada enam hidangan, tiga hidangan utama, dan tiga lauk pauk (Nursihhah & Wijaya septian, 2021). Salah satu aspek terpenting untuk berhasil mengelola diabetes mellitus adalah mengikuti pola makan yang sehat. Ini karena salah satu dari empat pilar utama manajemen diabetes adalah perencanaan makan. Tingkat perilaku pasien dalam menanggapi setiap terapi yang diresepkan, termasuk diet, olahraga, obat-obatan, atau menepati janji dengan dokter, dikenal sebagai kepatuhan. (Williams, 2021).

KESIMPULAN

Kepatuhan dalam menjalankan diet merupakan harapan dari setiap orang penderita diabetes mellitus. Hal ini berarti bahwa setiap penderita diabetes mellitus harus mampu menjalankan anjuran dari dokternya agar penyakit diabetes mellitus tetap terkontrol. Dari itu semakin baik orang melakukan kepatuhan diet maka semakin berkurang orang mengalami kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas

Para kader posyandu harus lebih sering memberikan informasi tentang program dalam terapi diet bagi penderita diabetes agar dapat

lebih memahami bahwa terapi diet yang baik dapat memperbaiki tingkat kadar gula darah dalam tubuhnya.

2. Bagi Pendidikan

Pendidikan dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat keselarasan antara teori dan hasil penelitian dan dapat menambah sumber referensi dan daftar pustaka untuk Stikes maharani malang yang berkaitan dengan hubungan kepatuhan diet diabetes mellitus dengan tingkat kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus.

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti tidak memiliki keterbatasan

DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, M. (2021). *Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Poto Tano Kabupaten Sumbawa Barat*. 7, 6.
- Astari, N. M. S. N. (2017). Pengaruh Pemberian Teh Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Lansia Awal (46-55) Tahun. *Repository*.
- Candra Sasmita, P., Yonata, A., & Larasati, T. (2020). *Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Rawat-Inap Tanjung Morawa-Kec. 18(Dm)*, 357. <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/2178>
- Hidayah, M. (2019). *Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu , Surabaya The Relationship between Self-Management Behaviour and Blood Glucose Level in Diabetes Mellitus Type 2*

- Patient. 176–182.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019.176-182>
- Koto, Y., Purnama, A., & Jumari, J. (2020). Pola Hidup Sehat Dalam Mengurangi Hipertensi Dan Diabetes Di Cengkareng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 1(01), 12–16.
<https://doi.org/10.33221/jpmim.v1i01.564>
- Lathifah, N. L. (2017). Hubungan Durasi Penyakit Dan Glukosa Darah Terkait Kepatuhan Subyektif Pada Diabetes Mellitus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 218.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.218-230>
- Lexy. (2017). *Hubungan Faktor Makanan Dengan Kadar Gula Darah Pra Lansia Di Desa Pesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk*. 20–26.
- Nugroho, E. R., Warlisti, I. V., Bakri, S., & Kendal, P. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Kunjungan Berobat dan Kadar Glukosa Darah Puasa Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kendal. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(4), 1731–1743.
- Nuning, R. (2017). Hubungan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Dengan Tingkat Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Klinik Penyakit Dalam Rsud. *Skripsi*, 2(1), 43.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nursihhah, M., & Wijaya septian, D. (2021). Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Medika Hutama, Vol 02, No(Dm)*, 9.
<http://jurnalmedikahutama.com/index.p>
- Rahmatiah, S., Yakub, A. S., Levels, B. S., People, I., & Diabetes, W. (2022). *Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus*. 17, 40–45.
- Rahmi, H., Malini, H., & Huriani, E. (2020). Peran Dukungan Keluarga Dalam Menurunkan Diabetes Distress Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4), 127–133.
<https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1129>
- Rosyidah. (2017). *Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto. Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto*, 81–86.
- Salma, N., Fadli, F., & Fattah, A. H. (2020). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 102.
<https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1512>
- Ulfa, N. (2017). *Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang*.
- Widiyoga, C. R., Saichudin, & Andiana, O. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit Diabetes Melitus pada Penderita terhadap Pengaturan Pola Makan dan Physical Activity. *Sport Science Health*, 2(2), 152–161.