

Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pekauman

Diet Adherence among Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Pekauman Public Health Center

Muhammad Rais Faisal*, Rusdiana Silaban

Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

*Korespondensi: mraaisfaisal@gmail.com

Abstract. *Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic metabolic disorder characterized by persistent hyperglycemia, which requires long-term management including strict dietary adherence. Non-adherence to dietary recommendations increases the risk of poor glycemic control and diabetes-related complications. This study aimed to describe the level of diet adherence among patients with T2DM at Pekauman Public Health Center in 2023. A descriptive cross-sectional study was conducted in July 2023 involving 30 respondents with T2DM who met the inclusion criteria. Data were collected using a structured questionnaire assessing adherence to dietary components including portion size, food type, and meal schedule. Data were analyzed using univariate methods to generate frequency distributions. Of the 30 respondents, 53.3% were non-adherent to dietary portion control, 66.7% were non-adherent to food type recommendations, and 56.7% were non-adherent to meal schedule adherence. Most respondents were female (73.3%), aged >50 years (50%), with the majority having senior high school education (36.7%) and working as housewives (46.7%). The majority of T2DM patients at Pekauman Public Health Center did not adhere to recommended dietary guidelines in terms of portion size, food type, and meal schedule. Strengthened health education and multidisciplinary collaboration between doctors, nutritionists, and community health workers are essential to improve dietary adherence and prevent complications.*

Keywords: *Type 2 Diabetes Mellitus, diet adherence, public health center, patient compliance, nutrition management*

Abstrak. Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan penyakit metabolik kronis dengan karakteristik hiperglikemia yang memerlukan penatalaksanaan jangka panjang, termasuk kepatuhan diet. Ketidakpatuhan terhadap anjuran diet dapat meningkatkan risiko kontrol glikemik yang buruk serta komplikasi diabetes.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet pasien DMT2 di Puskesmas Pekauman tahun 2023. Penelitian deskriptif dengan rancangan cross-sectional dilakukan pada Juli 2023 dengan melibatkan 30 responden DMT2 yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang menilai kepatuhan terhadap jumlah, jenis, dan jadwal makanan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi. Dari 30 responden, 53,3% tidak patuh terhadap pengaturan jumlah makanan, 66,7% tidak patuh terhadap jenis makanan yang dianjurkan, dan 56,7% tidak patuh terhadap jadwal makan. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (73,3%), berusia >50 tahun (50%), berpendidikan SMA (36,7%), serta berprofesi sebagai ibu rumah tangga (46,7%). Sebagian besar pasien DMT2 di Puskesmas Pekauman belum patuh terhadap rekomendasi diet, baik dari segi jumlah, jenis, maupun jadwal makan. Edukasi kesehatan yang lebih intensif serta kolaborasi multidisiplin antara dokter, petugas gizi, dan kader kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan diet dan mencegah komplikasi.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, kepatuhan diet, puskesmas, kepatuhan pasien, manajemen nutrisi

Pendahuluan

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya¹. DM tipe 2 merupakan bentuk yang paling banyak ditemukan dan menjadi salah satu masalah kesehatan global dengan angka prevalensi yang terus meningkat. International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan jumlah penderita DM di Indonesia akan meningkat dari 10,7 juta pada tahun 2019 menjadi 13,7 juta pada tahun 2030². Laporan WHO menegaskan bahwa diabetes kini menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia, terutama akibat komplikasi kardiovaskular³.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi nasional DM sebesar 8,5% atau sekitar 20,4 juta orang, menandakan peningkatan signifikan dibandingkan survei sebelumnya⁴.

Data ini sejalan dengan laporan American Diabetes Association (ADA) 2023 yang menekankan pentingnya deteksi dini dan intervensi gaya hidup untuk mencegah progresivitas DM tipe 2⁵. Faktor risiko penting yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi antara lain usia lanjut dan obesitas. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi DM tipe 2 lebih tinggi pada kelompok usia lanjut, mencerminkan peran proses degeneratif dalam menurunkan sensitivitas insulin⁶. Selain itu, obesitas terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan insidensi DM tipe 2 pada populasi dewasa di Indonesia⁷.

Penatalaksanaan DM tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga mencakup modifikasi gaya hidup, termasuk pengaturan diet, latihan fisik, dan edukasi pasien⁸. Diet merupakan salah satu pilar utama dalam pengendalian glikemik. Kepatuhan terhadap diet dapat membantu menstabilkan kadar glukosa darah dan menurunkan risiko komplikasi, baik mikrovaskular maupun makrovaskular^{8,9}. Namun demikian, ketidakpatuhan terhadap pengaturan diet masih menjadi masalah utama pada pasien DM tipe 2 di berbagai negara, termasuk Indonesia⁹.

Di tingkat lokal, data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin menunjukkan bahwa DM termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak, dengan tren peningkatan kasus baru setiap tahunnya¹⁰. Di wilayah kerja Puskesmas Pekauman, DM juga menempati peringkat keenam penyakit terbanyak pada tahun 2022 dengan 1.321 kasus. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan komplikasi melalui peningkatan kepatuhan terhadap pengelolaan diet.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Pekauman. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi edukasi yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kepatuhan pasien.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional) untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe 2 (DMT2) di Puskesmas Pekauman tahun 2023. Penelitian dilaksanakan di Poliklinik Umum Puskesmas Pekauman, Kota Banjarmasin, pada bulan Juli 2023. Populasi penelitian adalah seluruh pasien DMT2 yang berkunjung ke Poliklinik Umum Puskesmas Pekauman. Sampel dipilih dengan teknik total sampling, yaitu semua pasien yang memenuhi kriteria inklusi selama periode penelitian dijadikan responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien DMT2 yang bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien DMT2 yang tidak hadir pada jadwal pengumpulan data atau menolak berpartisipasi.

Perhitungan besar sampel menggunakan rumus proporsi tunggal dengan asumsi proporsi kepatuhan 50% ($p=0,5$), tingkat kepercayaan 95% ($Z=1,96$), dan tingkat ketepatan relatif 20% ($d=0,2$). Hasil perhitungan diperoleh minimal 24 sampel, dan jumlah aktual yang digunakan adalah 30 responden.

Instrumen berupa kuesioner terstruktur yang diadaptasi dari penelitian Norita tahun 2019 dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya¹¹. Kuesioner mencakup tiga komponen kepatuhan diet: jumlah makanan (5 pertanyaan), jenis makanan (8 pertanyaan), jadwal makan (5 pertanyaan). Setiap item menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban: selalu (4), sering (3), jarang (2), dan tidak pernah (1). Pemberian skor dilakukan sesuai dengan kategori jawaban positif maupun negatif, dengan penentuan tingkat kepatuhan berdasarkan nilai median. Responden dikategorikan patuh apabila memperoleh skor sama dengan atau lebih tinggi dari median, dan tidak patuh apabila skornya lebih rendah dari median.

Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi kepatuhan diet pasien DMT2 pada masing-masing aspek. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk memberikan gambaran yang komprehensif.

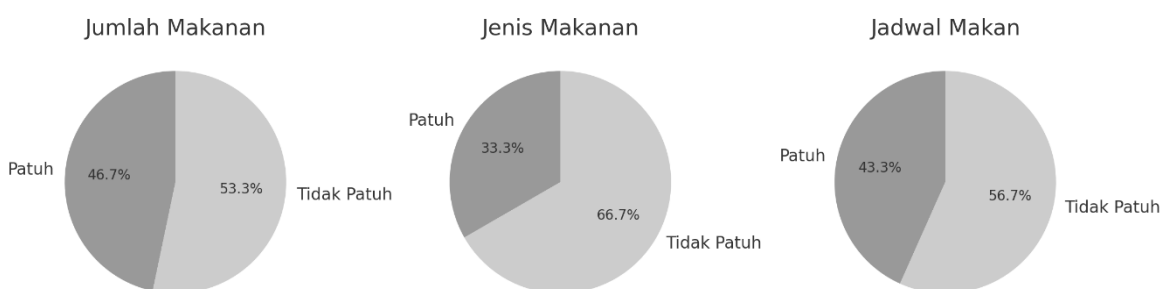
Hasil

Penelitian ini melibatkan 30 responden dengan diagnosis diabetes melitus tipe 2 (DMT2) yang berkunjung ke Puskesmas Pekauman pada Juli 2023. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1. Sebagian besar responden adalah perempuan (73,3%), separuh berusia di atas 50 tahun (50%), mayoritas berpendidikan menengah (SMA, 36,7%), dan sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga (46,7%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
Usia		
≤ 50 tahun	15	50,0
> 50 tahun	15	50,0
Pendidikan		
Tidak sekolah	2	6,7
SD	2	6,7
SMP	4	13,3
SMA	11	36,7
D3	4	13,3
S1	7	23,3
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	14	46,7
Pegawai swasta	7	23,3
Pedagang	2	6,7
PNS	4	13,3
Pensiun	3	10,0

Kepatuhan diet pasien dinilai berdasarkan jumlah makanan, jenis makanan, dan jadwal makan (Gambar 1). Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar pasien tidak patuh pada ketiga komponen.



Gambar 1. Distribusi kepatuhan diet pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Pekauman

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan diet pasien DMT2 di Puskesmas Pekauman masih rendah. Lebih dari separuh responden tidak mematuhi rekomendasi terkait jumlah makanan (53,3%), sebagian besar tidak patuh dalam pemilihan jenis makanan (66,7%), dan lebih dari separuh tidak mematuhi jadwal makan (56,7%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien diabetes melitus tipe 2 (DMT2) di Puskesmas Pekauman belum mematuhi rekomendasi diet, dengan tingkat ketidakpatuhan pada jumlah makanan (53,3%), jenis makanan (66,7%), dan jadwal makan (56,7%). Temuan ini sejalan dengan studi di Ethiopia yang melaporkan angka ketidakpatuhan diet mencapai 64% pada pasien DMT2 di rumah sakit pendidikan¹².

Penelitian campuran di Ghana melaporkan bahwa hanya 50,7% pasien DMT2 yang patuh terhadap diet, di mana kepatuhan lebih tinggi pada pasien dengan tingkat pengetahuan nutrisi yang baik dan yang tinggal di daerah perkotaan¹³. Studi lain di Ethiopia menunjukkan tingkat kepatuhan diet sebesar 62,8%, dengan faktor yang berhubungan meliputi adanya riwayat keluarga diabetes, lama menderita lebih dari lima tahun, adanya komorbiditas, dan penerimaan edukasi gizi dari tenaga kesehatan¹⁴.

Secara global, pola diet sehat seperti Mediterranean diet terbukti memberikan manfaat jangka panjang. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa kepatuhan tinggi terhadap diet ini mampu menurunkan risiko insiden DMT2 hingga 12%¹⁵. Penelitian pada populasi dengan Metabolic dysfunction-associated fatty liver disease (MAFLD) juga menemukan bahwa kepatuhan terhadap diet Mediterania berhubungan dengan risiko DMT2 yang lebih rendah¹⁶. Selain itu, pola makan berbasis tanaman (whole-food, plant-based) juga dikaitkan dengan penurunan risiko DMT2, meskipun bukti masih memerlukan penelitian lebih lanjut¹⁷.

Sebuah tinjauan sistematis dan umbrella review menekankan bahwa pengelolaan DMT2 harus mencakup pendekatan diet secara menyeluruh, termasuk pengendalian asupan makronutrien dan penghindaran makanan ultra-proses. Konsumsi makanan ultra-proses dilaporkan meningkatkan risiko DMT2 secara signifikan, dengan setiap peningkatan 10% proporsi konsumsi berhubungan dengan peningkatan risiko hingga 12%^{18,19}.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa ketidakpatuhan terhadap diet masih menjadi tantangan besar dalam pengelolaan DMT2. Intervensi edukasi yang lebih intensif, keterlibatan keluarga, serta dukungan multidisiplin dari tenaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kepatuhan diet pasien di layanan primer.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pekauman belum mematuhi rekomendasi diet yang dianjurkan. Lebih dari separuh responden tidak patuh terhadap pengaturan jumlah makanan (53,3%), mayoritas tidak patuh terhadap jenis makanan (66,7%), dan lebih dari separuh tidak patuh terhadap jadwal makan (56,7%). Karakteristik responden yang dominan adalah perempuan, berusia di atas 50 tahun, berpendidikan menengah, dan sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Rendahnya tingkat kepatuhan diet menegaskan perlunya perhatian serius dalam intervensi edukasi dan pendampingan gizi di tingkat layanan primer.

Tenaga kesehatan di Puskesmas perlu memperkuat edukasi diet pasien DMT2 melalui pendekatan yang lebih intensif dan berkesinambungan, baik secara individu maupun kelompok. Keterlibatan keluarga sangat penting sebagai pendukung utama dalam mengatur pola makan pasien sehari-hari. Selain itu, kolaborasi multidisiplin antara dokter, perawat, petugas gizi, dan kader kesehatan perlu ditingkatkan untuk memastikan keberhasilan program edukasi diet. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik dengan sampel yang lebih besar untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan diet, sehingga dapat dirancang intervensi yang lebih tepat sasaran.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Pekauman beserta seluruh staf yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung.

Kontribusi Penulis

M.R.F. berkontribusi dalam penyusunan naskah, analisis hasil, serta penyempurnaan penulisan artikel. R.S. berkontribusi dalam perancangan penelitian, supervisi metodologi, serta pelaksanaan penelitian lapangan. Seluruh penulis berperan aktif dalam proses telaah kritis dan telah menyetujui versi akhir manuskrip.

Daftar Pustaka

1. Singh AK, Loscalzo J. *Diabetes Mellitus*. 13th ed. Elsevier; 2019.
2. Ogurtsova K, Fernandes JDR, Huang Y, et al. IDF Diabetes Atlas: Global estimates for the prevalence of diabetes for 2015 and 2040. *Diabetes Res Clin Pract*. 2017;128:40-50.
3. World Health Organization. *Global Report on Diabetes*. World Health Organization; 2016.
4. Kementerian Kesehatan RI. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
5. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2023. *Diabetes Care*. 2023;46(Suppl 1):S1–S290.
6. Milita F, Widajanti N, Wulan AJ. Type 2 diabetes mellitus in the elderly in Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. 2021;17(1):12-20.
7. Hardiyanti RA, Yani FF, Manurung D. Relationship between obesity and incidence of type 2 diabetes mellitus in Indonesian adults. *Indonesian Journal of Medicine*. 2020;5(2):85-92.
8. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2021*. PB PERKENI; 2021.
9. Forouhi NG, Misra A, Mohan V, Taylor R, Yancy W. Dietary and nutritional approaches for prevention and management of type 2 diabetes. *BMJ*. 2018;361:k2234.
10. Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. *Laporan Tahunan 2018*. Dinkes Kota Banjarmasin; 2018.
11. Norita. Perbedaan Level Pengetahuan dan Sikap pada Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik Khusus Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang. Published online 2019.
12. Abose M, Haile A, Abose A, Kebede H, Endashaw H. Dietary nonadherence and associated factors among type 2 diabetic patients in Adama Hospital Medical College, Ethiopia. *Front Med (Lausanne)*. 2024;11:1484071.
13. Wilson K, Osei Afriyie D, Nsiah Asare J, others. Dietary adherence and influencing factors among patients with type 2 diabetes: a mixed-methods study in Ghana. *BMC Nutr*. 2024;10:31.
14. Atinafu BT, Yirgu R, Gebretekla GB. Self-reported dietary adherence and associated factors among type 2 diabetes patients: a cross-sectional study in Ethiopia. *Front Nutr*. 2025;11:1474445.
15. Kotzakioulafi E, Tentolouris A, Eleftheriadou I, others. Adherence to the Mediterranean diet and incidence of type 2 diabetes: a meta-analysis. *Metabolites*. 2023;13(7):779.
16. Lago-Sampedro A, Soriguer F, Esteva I, others. Mediterranean diet adherence and risk of type 2 diabetes in individuals with metabolic dysfunction-associated fatty liver disease. *Nutrients*. 2024;16(21):3788.
17. Heidarzadeh-Esfahani N, Asghari G, Talaei M, others. Whole-food plant-based dietary pattern and risk of type 2 diabetes: findings from a population-based cohort. *Sci Rep*. 2024;14:52946.
18. Szczerba E, Stelmach-Mardas M, Walkowiak J, others. Dietary patterns and type 2 diabetes management: an umbrella review. *BMJ Medicine*. 2023;2(1):e000664.
19. Srour B, Kordahi MC, Touvier M, others. Ultra-processed food consumption and risk of type 2 diabetes: a prospective cohort study. *BMJ*. 2023;382:e073326.