

ANALISIS TINGKAT KEPATUHAN DIET PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH PUSKESMAS DELI TUA

Hermalia Putri Br Ginting^{1*}, Eliska²

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2}

*Corresponding Author : hermaliafitri100@gmail.com

ABSTRAK

Kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 masih menjadi masalah serius karena rendahnya kepatuhan menyebabkan kadar glukosa darah sulit terkendali dan meningkatkan risiko komplikasi, termasuk di wilayah Puskesmas Deli Tua yang mencatat DM sebagai masalah kesehatan ketiga terbanyak. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan dengan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Desain penelitian menggunakan studi kuantitatif analitik dengan pendekatan potong lintang pada 74 responden yang dipilih melalui simple random sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Knowledge* (pengetahuan), *Attitude* (sikap), *Practice* (tindakan) dan *semi quantitative food frequency questionnaire* (FFQ), kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (50%), sikap positif (58,1%), dan tindakan baik (58,1%), dengan tingkat kepatuhan diet 67,6%. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet ($p = 0,022$), sedangkan sikap ($p = 0,434$) dan tindakan ($p = 0,199$) tidak signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan diet, sementara sikap dan tindakan tidak berhubungan signifikan. Disarankan Puskesmas meningkatkan edukasi gizi berbasis keluarga, menggunakan media edukasi variatif, mengintegrasikan pemantauan diet dengan kontrol gula darah, serta melibatkan tenaga kesehatan dalam konseling motivasional. Penelitian lanjutan secara kualitatif dengan cakupan lebih luas juga perlu dilakukan untuk mengeksplorasi faktor psikososial.

Kata kunci : diabetes melitus tipe 2, kepatuhan diet, pengetahuan, sikap, tindakan

ABSTRACT

Diet compliance among patients with type 2 diabetes mellitus remains a serious problem because low compliance makes blood glucose levels difficult to control and increases the risk of complications, including in the Deli Tua Community Health Center area, which records DM as the third most common health problem. This study aims to analyze the relationship between knowledge, attitudes, and actions with diet compliance among patients with type 2 diabetes mellitus. The study design used a quantitative analytical study with a cross-sectional approach on 74 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using a Knowledge, Attitude, Practice questionnaire and a semi-quantitative food frequency questionnaire (FFQ), then analyzed using the chi-square test. The results showed that most respondents had good knowledge (50%), positive attitudes (58.1%), and good practices (58.1%), with a diet compliance rate of 67.6%. There was a significant relationship between knowledge and diet compliance ($p = 0.022$), while attitude ($p = 0.434$) and practice ($p = 0.199$) were not significant. This study concluded that knowledge plays an important role in improving diet compliance, while attitude and practice are not significantly related. It is recommended that community health centers improve family-based nutrition education, use varied educational media, integrate diet monitoring with blood sugar control, and involve health workers in motivational counseling.

Keywords : type 2 diabetes mellitus, diet compliance, knowledge, attitudes, practice

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit metabolik kronik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (*hiperglikemia*) akibat gangguan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (*American Diabetes Association, 2023*). Penyakit ini telah menjadi

masalah kesehatan global yang serius dengan prevalensi yang terus meningkat. International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa pada tahun 2023, sekitar 560 juta orang dewasa (20–79 tahun) hidup dengan diabetes, dan angka ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 845 juta pada tahun 2045 jika tidak ada tindakan pencegahan yang serius (International Diabetes Federation, 2023).

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi DM pada penduduk umur ≥ 15 tahun mengalami peningkatan dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Khusus di Provinsi Sumatera Utara, data Dinas Kesehatan Provinsi mencatat prevalensi DM sebesar 1,8% pada tahun 2022, dengan total kasus mencapai 22.357 penderita. Angka ini mengalami peningkatan sebesar 12% dibandingkan tahun 2021 yang tercatat sebanyak 19.962 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2022). Kabupaten Deli Serdang sebagai salah satu wilayah dengan kepadatan penduduk tinggi di Sumatera Utara mencatat 3.245 kasus diabetes melitus tipe 2 pada tahun 2022, meningkat dari 2.987 kasus pada tahun 2021. Dari total kasus tersebut, 92% merupakan kasus diabetes melitus tipe 2 yang erat kaitannya dengan gaya hidup dan pola makan (Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, 2023).

Data dari Puskesmas Delitua, yang merupakan salah satu fasilitas kesehatan primer di Kabupaten Deli Serdang, menunjukkan bahwa Diabetes Melitus menempati peringkat ketiga dalam daftar masalah kesehatan terbesar di wilayah kerjanya. Hal ini tercermin dari jumlah kasus yang cukup tinggi dan menunjukkan tren yang fluktuatif, dengan 1.514 kasus pada tahun 2022, meningkat menjadi 1.688 kasus pada tahun 2023, dan mengalami penurunan menjadi 1.418 kasus pada tahun 2024. Meskipun terjadi penurunan pada tahun 2024, posisinya sebagai masalah kesehatan terbesar ketiga mengindikasikan bahwa penyakit ini masih menjadi tantangan serius bagi pelayanan kesehatan di Puskesmas Delitua. Diabetes melitus adalah suatu kelainan metabolik yang ditandai oleh kondisi hiperglikemia, yaitu peningkatan kadar glukosa dalam darah, yang terjadi akibat kekurangan hormon insulin, penurunan sensitivitas terhadap insulin, atau kombinasi keduanya. Jika kadar gula darah tinggi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, akan berdampak pada kerusakan sistem pembuluh darah, baik pembuluh kecil pada mata, ginjal, dan saraf, maupun pembuluh darah besar yang memicu percepatan aterosklerosis. Penyakit ini juga menjadi salah satu penyebab utama kebutaan pada usia produktif, sehingga memerlukan penatalaksanaan yang optimal bagi penderita (Saputri, 2024).

Diabetes melitus terbagi menjadi dua jenis, yaitu tipe I yang umumnya dipengaruhi oleh faktor genetik, dan tipe II yang lebih banyak disebabkan oleh pola hidup. Sekitar 80% kasus DM didominasi oleh diabetes melitus tipe II, yang menunjukkan bahwa gaya hidup yang kurang sehat menjadi faktor utama meningkatnya angka kejadian penyakit ini (Anggi & Rahayu, 2020). Menurut Konsensus Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) tahun 2021, pengelolaan dan penatalaksanaan diabetes mellitus pada dasarnya terdiri atas empat bagian yaitu meliputi edukasi, terapi nutrisi medis (TNM) atau diet, latihan fisik dan terapi farmakologi (Soelistijo, 2021). Diet merupakan dasar dari penatalaksanaan diabetes mellitus. Pengaturan pola makanan menyesuaikan dengan kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh penderita diabetes (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pemilihan fokus penelitian pada Diabetes Melitus (DM) tipe 2 didasarkan pada prevalensinya yang jauh lebih tinggi dibandingkan DM tipe 1 serta kaitannya yang erat dengan faktor gaya hidup, khususnya pola makan dan kepatuhan diet. Berbeda dengan DM tipe 1 yang membutuhkan insulin seumur hidup, DM tipe 2 masih dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup dan terapi nonfarmakologis. Di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua, mayoritas kasus yang tercatat adalah DM tipe 2, sehingga populasi ini lebih representatif dan relevan untuk diteliti.

Kepatuhan diet yang rendah dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah. Untuk menjaga kadar glukosa tetap stabil, penderita dianjurkan mengikuti pola diet sesuai rekomendasi, disertai pemantauan kadar glukosa secara rutin. Melalui pengaturan tersebut,

pasien diabetes melitus dapat menentukan pola makan yang tepat dan sehat. Menurut klasifikasi American Diabetes Association (ADA), kadar glukosa darah pada penderita diabetes dapat ditentukan berdasarkan nilai hemoglobin glikosilasi (HbA1c). Dalam penelitian ini, tercatat bahwa 64,1% pasien memiliki kontrol glukosa yang buruk, sedangkan 35,9% menunjukkan kontrol glukosa yang baik (Situmorang, 2022). Beberapa penelitian telah mengkaji tingkat kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di berbagai puskesmas di Indonesia. Studi oleh Nurulita dkk. (2024) di Puskesmas Teluk Tiram Banjarmasin menemukan bahwa 88,2% pasien menunjukkan kepatuhan diet yang baik, sementara 11,8% lainnya kurang patuh (Nurulita et al., 2024). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Widiantoro (2023) menunjukkan bahwa 76,1% responden tidak patuh terhadap jumlah makanan yang dianjurkan, 79,1% tidak mematuhi jenis makanan yang sesuai, dan 86,6% tidak mengikuti jadwal makan yang direkomendasikan (Widiantoro, 2023).

Penelitian lain oleh Dewi dkk. (2023) mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan pasien tentang diet diabetes tergolong baik, tingkat kepatuhan diet masih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk memastikan kepatuhan diet, karena faktor lain seperti motivasi diri, dukungan keluarga, lingkungan, sosial ekonomi, dan sikap juga berperan penting (Dewi et al., 2023). Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua menunjukkan adanya permasalahan dalam kepatuhan diet pasien DM Tipe 2. Berdasarkan wawancara terhadap 10 orang responden, ditemukan 6 orang responden (60%) tidak mengikuti aturan diet yang telah diberikan oleh petugas kesehatan. Responden tersebut mengaku sering makan malam dalam porsi besar dan terkadang mengonsumsi makanan yang menjadi pantangan bagi penderita diabetes melitus. Sementara itu, hanya 4 orang responden (40%) yang menyatakan telah mengikuti aturan diet dari petugas kesehatan.

Pemilihan judul skripsi "Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Deli Tua" didasarkan pada urgensi peningkatan kepatuhan diet dalam pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2. Kepatuhan diet yang optimal berperan penting dalam mengendalikan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi serius. Berbagai faktor seperti tingkat pengetahuan, sikap terhadap diet, dan praktik atau tindakan sehari-hari dapat memengaruhi perilaku makan penderita. Melalui penelitian ini, tujuan penelitian ini dapat mengetahui hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 di wilayah Puskesmas Deli Tua, sehingga dapat menjadi acuan dalam peningkatan upaya promotif dan preventif di bidang gizi masyarakat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Penelitian bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 berdasarkan kerangka *Knowledge, Attitude, and Practice* (KAP). Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, pada bulan Maret hingga selesai. Populasi penelitian adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 tahun 2025 sebanyak 937 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Lemeshow* dan diperoleh 74 responden setelah penambahan antisipasi *drop out*. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling agar sampel bersifat representatif dan meminimalkan bias. Variabel independen meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan, sedangkan variabel dependen adalah kepatuhan diet.

Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur KAP dan *semi-quantitative Food Frequency Questionnaire* (FFQ) berdasarkan prinsip 3J sesuai pedoman PERKENI. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan dinyatakan valid serta reliabel.

Data primer dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan wawancara FFQ, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen Puskesmas dan studi literatur. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS melalui analisis univariat dan bivariat. Uji *Chi-Square* digunakan untuk menilai hubungan antara variabel independen dan kepatuhan diet dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan oleh seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta diminta persetujuan tertulis (*informed consent*). Kerahasiaan identitas responden dijaga sepenuhnya dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden, Pengetahuan, Sikap, Tindakan, dan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Deli Tua

Variabel	Kategori	n	%
Usia (tahun)	30–40	5	6,8
	41–50	12	16,2
	51–60	42	56,8
	> 60	15	20,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	25	33,8
	Perempuan	49	66,2
Tingkat Pendidikan	SD	21	28,4
	SMP	18	24,3
	SMA	23	31,1
	Diploma	5	6,8
	S1	6	8,1
	Pascasarjana	1	1,4
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	38	51,4
	Wiraswasta/Wirausaha	19	25,7
	Buruh	6	8,1
	Karyawan Swasta	5	6,8
	Lainnya	6	8,0
Lama Menderita DM	0–7 tahun	46	62,2
	8–16 tahun	21	28,4
	≥ 17 tahun	7	9,4
Riwayat DM Keluarga	Ada	32	43,2
	Tidak Ada	42	56,8
Pengetahuan	Kurang	15	20,3
	Cukup	22	29,7
	Baik	37	50,0
Sikap	Positif	43	58,1
	Negatif	31	41,9
Tindakan	Baik	43	58,1
	Kurang	31	41,9
Kepatuhan Diet	Patuh	50	67,6
	Tidak Patuh	24	32,4

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berusia 51–60 tahun (56,8%) dan berjenis kelamin perempuan (66,2%). Sebagian besar responden berpendidikan SMA (31,1%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (51,4%), yang menunjukkan bahwa pasien berada pada usia dan kondisi sosial yang berpotensi memengaruhi pengelolaan diet harian. Lama menderita diabetes melitus sebagian besar berada pada rentang 0–7 tahun (62,2%) dan lebih dari setengah responden tidak memiliki riwayat diabetes dalam keluarga (56,8%), sehingga faktor gaya hidup

diduga berperan penting. Ditinjau dari aspek perilaku, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (50,0%), sikap positif (58,1%), dan tindakan baik (58,1%) terhadap pengelolaan diet. Tingkat kepatuhan diet tergolong cukup baik, dengan 67,6% responden termasuk kategori patuh. Namun, masih terdapat 32,4% responden yang belum patuh, menunjukkan perlunya penguatan edukasi dan pendampingan berkelanjutan dalam pengelolaan diet pasien diabetes melitus tipe 2.

Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Deli Tua

Tabel 2. Analisis Hubungan antara Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Deli Tua

Tingkat Pengetahuan	Patuh n (%)	Tidak Patuh n (%)	Total n (%)	p-value
Baik	25 (50,0)	12 (50,0)	37 (50,0)	
Cukup	11 (22,0)	11 (45,8)	22 (29,7)	0,022
Kurang	14 (28,0)	1 (4,2)	15 (20,3)	
Total	50 (100,0)	24 (100,0)	74 (100,0)	

Berdasarkan tabel 2. sebagian besar responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik cenderung memiliki kepatuhan dalam menjalankan diet, yaitu sebanyak 25 orang (50%). Sebaliknya, pada kelompok dengan pengetahuan cukup, jumlah responden yang tidak patuh justru lebih banyak (45,8%). Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 dengan nilai $p\text{-value} = 0,022$ ($p < 0,05$). Artinya semakin baik pengetahuan yang dimiliki pasien, maka cenderung semakin tinggi pula tingkat kepatuhannya dalam menjalankan diet yang dianjurkan.

Hubungan Sikap dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Deli Tua

Tabel 3. Analisis Hubungan antara Sikap Dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Deli Tua

Sikap	Kepatuhan		T n	otal %	p- value
	uh P %	Tidak Patuh n %			
Positif	27	16	43	58,1	0,434
Negatif	23	8	31	41,9	
Total	50	24	74	100,0	

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki sikap positif tergolong patuh dalam menjalani diet yaitu sebanyak 27 orang (54%). Namun, berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Deli Tua, dimana nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,434 ($> 0,05$). Hal ini terjadi karena distribusi jawaban responden homogen, mayoritas terkonsentrasi pada kategori baik, sehingga variasi antar-kelompok kecil dan tidak terbaca sebagai perbedaan bermakna secara statistik.

Hubungan Tindakan dengan Tindakan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Deli Tua

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden yang patuh dalam menjalankan diet memiliki tindakan yang baik yaitu sebanyak 26 orang (52%). Namun,

berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Deli Tua, dimana nilai p -value sebesar 0,199 ($> 0,05$). Sebaran jawaban yang dominan pada kategori baik menyebabkan rata-rata tindakan tinggi namun tanpa variasi yang cukup untuk menunjukkan perbedaan bermakna secara statistik.

Tabel 4. Analisis Hubungan antara Tindakan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Deli Tua

Tindakan	n	Kepatuhan		T n	Total %	<i>p</i> -value
		Patuh	Tidak Patuh %			
Baik	26	52	17 70,8	43	58,1	0,199
Kurang	24	48	7 29,2	31	41,9	
Total	50	100,0	24 100,0	74	100,0	

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Deli Tua ($p = 0,022$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki pasien, maka kecenderungan untuk patuh terhadap anjuran diet juga semakin tinggi. Di lapangan ditemukan Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi hubungan antara pengetahuan dan kepatuhan diet. Ada responden dengan pengetahuan baik namun tidak patuh; kondisi ini muncul karena meskipun mereka memahami teori diet, seperti membatasi porsi nasi atau memilih makanan tinggi serat, perilaku makan yang diterapkan sehari-hari masih tidak sesuai dengan prinsip diet DM sehingga skor kepatuhan tetap rendah. Sebaliknya, ada responden dengan pengetahuan kurang tetapi patuh, di mana kepatuhan mereka lebih terbentuk dari rutinitas dan arahan praktis, walaupun pemahaman teoritisnya masih terbatas.

Selain itu, ditemukan pula responden dengan pengetahuan cukup namun tidak patuh. Hal ini menggambarkan bahwa meskipun mereka mengetahui sebagian informasi dasar diet diabetes, penerapan tidak konsisten sehingga skor kepatuhan rendah. Di sisi lain, ada responden dengan pengetahuan cukup tetapi patuh. Artinya, meskipun pemahaman mereka tidak menyeluruh, informasi yang mereka kuasai sudah cukup untuk membimbing mereka menerapkan pola makan sesuai prinsip 3J, sehingga tetap masuk kategori patuh. Temuan ini konsisten dengan teori *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), yang menyatakan bahwa pengetahuan menjadi dasar awal dalam pembentukan sikap dan praktik perilaku sehat. Pengetahuan yang memadai memungkinkan pasien memahami prinsip-prinsip penting diet diabetes, seperti pengaturan jenis, jumlah, dan jadwal makanan (3J), membatasi asupan karbohidrat sederhana, dan memilih makanan tinggi serat. Pasien yang memiliki pengetahuan baik lebih mungkin menyadari risiko yang dihadapi jika tidak patuh, seperti peningkatan kadar gula darah, komplikasi makrovaskular, maupun kerusakan organ.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi oleh Atosona et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi memiliki pengaruh signifikan terhadap kepatuhan diet pasien DM tipe 2. Demikian pula, Ariyo et al. (2023) menyatakan bahwa pemahaman yang mendalam tentang diet diabetes akan membentuk persepsi risiko yang realistis terhadap konsekuensi ketidakpatuhan, seperti peningkatan HbA1c dan risiko komplikasi lainnya pemahaman yang baik akan memengaruhi pola makan yang lebih sehat dan terarah.

Hubungan Sikap dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil analisis statistik, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 di wilayah Puskesmas Deli Tua ($p = 0,301$). Meskipun sebagian besar responden menunjukkan sikap positif terhadap pengelolaan diet, hal tersebut belum cukup untuk mendorong perilaku patuh. Menurut *American Diabetes Association* (2023), kepatuhan pasien terhadap manajemen diabetes tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, namun juga oleh sikap pasien terhadap penyakit dan pengobatan. Sikap yang positif dapat mendorong perubahan perilaku yang mendukung keberhasilan terapi diet. Pada aspek sikap, ditemukan responden dengan sikap positif tetapi tidak patuh. Mereka menyatakan setuju bahwa diet penting untuk kesehatan, namun dalam praktik sehari-hari masih jarang atau tidak konsisten menerapkannya. Sebaliknya, terdapat pula responden dengan sikap negatif tetapi patuh. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka kurang menyetujui pentingnya pengaturan diet, perilaku mereka tetap sesuai anjuran karena dipengaruhi oleh kebiasaan dan pola hidup yang sudah terbentuk.

Hasil ini dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior* yang menyatakan bahwa sikap positif harus diikuti oleh kontrol perilaku dan niat yang kuat untuk dapat menghasilkan tindakan secara nyata. Penelitian oleh Ariyo et al. (2023) juga mendukung dengan menemukan bahwa meskipun responden memiliki sikap positif terhadap diet, kepatuhan tidak tinggi karena kurangnya *self-efficacy* dan kendala lingkungan seperti akses pangan sehat. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Simanjuntak et al., (2022) menemukan bahwa pasien diabetes tipe 2 yang menjalani terapi insulin, sikap positif terhadap diet memang berkontribusi terhadap peningkatan *self-efficacy* (keyakinan diri), namun tidak selalu mendorong kepatuhan diet apabila tidak disertai dengan dukungan baik dari dalam maupun dari sosial. Penelitian tersebut mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi, antara lain pengetahuan yang tidak memadai, kurangnya pelatihan berkelanjutan, keterbatasan waktu dan energi untuk mempersiapkan makanan sehat, serta rendahnya dukungan dari lingkungan sekitar

Hubungan Tindakan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tindakan dengan kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 ($p = 0,124$). Meskipun sebagian besar pasien yang patuh melakukan tindakan baik, hubungan ini tidak cukup kuat secara statistik untuk menyimpulkan bahwa tindakan mempengaruhi kepatuhan secara langsung. Dalam aspek tindakan, ada responden yang menunjukkan tindakan baik, seperti makan sesuai jadwal atau menghindari makanan tertentu, namun ketika diukur dengan prinsip 3J (jenis, jumlah, jadwal), masih terdapat ketidaksesuaian sehingga mereka dikategorikan tidak patuh. Sebaliknya, ada juga responden dengan tindakan yang tampak kurang, misalnya kadang lupa diet pada situasi tertentu, tetapi skor total 3J tetap memenuhi syarat kepatuhan sehingga mereka masuk kategori patuh. Menurut *Knowledge-Attitude-Practice Model* tindakan yang berkelanjutan hanya dapat terbentuk apabila didukung oleh pengetahuan yang memadai dan sikap yang kuat. Sedangkan, berdasarkan pendekatan CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2022), tindakan nyata atau perilaku sehari-hari seperti mematuhi waktu makan, memilih jenis makanan sehat, dan menghindari makanan tinggi gula, menjadi indikator penting dari manajemen diabetes yang berhasil. Perilaku makan sehat yang konsisten dapat menurunkan kadar HbA1c dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang.

Hasil penelitian ini didukung oleh Wilson et al., (2024) yang menunjukkan bahwa tindakan awal dalam mengikuti diet seringkali tidak berlanjut karena hambatan biaya dan kurangnya dukungan keluarga. Selai itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad (2025) juga menunjukkan bahwa tindakan diet memerlukan penguatan secara terus menerus melalui edukasi dan dukungan sosial agar dapat berubah menjadi kebiasaan sehat. Dengan kata lain, tindakan kepatuhan diet tidak cukup hanya dimulai, tetapi harus dijaga secara konsisten dengan

dukungan edukasi dan lingkungan yang mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa tanpa penguatan berkelanjutan, tindakan awal sering kali tidak bertahan lama.

KESIMPULAN

Mayoritas pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sikap positif, serta tindakan yang cukup baik dalam pengelolaan diet. Namun demikian, tingkat kepatuhan diet belum sepenuhnya optimal, dengan 67,6% responden tergolong patuh. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet ($p = 0,022$), yang menandakan bahwa pengetahuan berperan penting dalam mendorong kepatuhan pasien terhadap anjuran diet diabetes melitus. Sebaliknya, sikap dan tindakan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kepatuhan diet, masing-masing dengan nilai $p = 0,301$ dan $p = 0,124$. Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap positif dan tindakan yang tampak baik belum tentu mencerminkan kepatuhan diet yang konsisten dalam jangka panjang. Oleh karena itu, upaya peningkatan kepatuhan diet perlu difokuskan tidak hanya pada pembentukan sikap dan tindakan, tetapi juga pada penguatan pemahaman pasien melalui edukasi yang berkelanjutan dan kontekstual.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pembimbing penulis, selaku pembimbing penelitian yang senantiasa memberikan ilmu, nasihat, serta masukan yang berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. *Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care.* 2023;41(1):4-31.
- Anggi SA, Rahayu S. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya.* 2020;15(1):124-138. doi:10.30643/jiksht.v15i1.71
- Dewi NWSS, Kusumayanti GAD, Juniarsana IW. Studi Literatur Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Dan Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science.* 2023;11(4):195-201. doi:10.33992/jig.v11i4.1255
- Dinas Kesehatan Deli Serdang. *Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022.* 2023;(4):46-47.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2022.* Dinas Kesehatan Sumatera Utara. 2022;2:1-466.
- International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas, 11th Edition.* International Diabetes Federation; 2023.
- Kemendes. *Laporan Nasional Riskesdas 2018.* Lembaga Penerbit Balitbangkes. Published online 2018:hal 156.
- Muhammad, A., & Kurnaini, D. (2025). Efektivitas program edukasi gizi terhadap pengendalian kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Journal of Applied Health Sciences.* <https://ejournal.kalibra.or.id/index.php/jahs/article/view/122>
- Nurulita PAS, Champaca N SM, Ivana T. *Gambaran Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Teluk Tiram Banjarmasin Tahun 2024.* 2024.
- Rodi Widianoro. *Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas*

- Pajagan Kabupaten Lebak Tahun 2023. *Jurnal Wawasan Kesehatan*. 2023;8(1):1-6.
- Saputri J. Kepatuhan Diet pada Penyandang Diabetes Mellitus di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. 2024;5(September):417-426. doi:10.33650/trilogi.v5i3.8921
- Situmorang YB. Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Di UPT Puskesmas Sei Semayang Dusun VI Kecamatan Sunggal Tahun 2022. *Jurnal keperawatan*. Published online 2022:89.
- Soelistijo S. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*. Published online 2021:46.
- Wilson, D., Diji, A. K.-A., Marfo, R., Amoh, P., Duodu, P. A., Akyirem, S., ... & Asare, H. (2024). Dietary adherence among persons with type 2 diabetes: A concurrent mixed methods study. *PLOS ONE*, 19(5), e0302914. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38713660/>