

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN GAYA HIDUP TERHADAP KEPATUHAN DIET DM PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS MELINTANG PANGKALPINANG TAHUN 2025

Salma Nadia^{1*}, Rima Berti Anggraini²

Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional^{1,2}

*Corresponding Author : salmanadiah565@gmail.com

ABSTRAK

Kepatuhan diet menjadi komponen yang sangat penting bagi pengelolaan diabetes melitus. Kepatuhan diet merupakan tingkat kesediaan pasien melaksanakan diet mengikuti pengaturan pola makan yang dianjurkan oleh dokter dan petugas kesehatan yang sesuai dengan aturan yang ditetapkan. Kepatuhan diet pada pasien DM dapat dihubungkan dengan beberapa faktor diantaranya adalah dukungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan gaya hidup terhadap kepatuhan diet DM pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Melintang Pangkalpinang Tahun 2025. Diabetes mellitus lebih dikenal sebagai penyakit yang membunuh manusia secara diam-diam atau "silent killer" yang berarti penyakit ini membunuh secara diam-diam. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner pada 100 pasien DM di Puskesmas Melintang pada tanggal 3-22 November 2025. Data yang terkumpulkan kemudian analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga ($p\text{-value} = 0,026$) dan gaya hidup ($p\text{-value} = 0,015$) dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Melintang Pangkalpinang Tahun 2025. Menurut peneliti Dukungan keluarga dan gaya hidup memiliki hubungan yang signifikan terhadap kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Melintang Bangkal Pinang tahun 2025. Semakin baik dukungan keluarga dan semakin sehat gaya hidup pasien, semakin tinggi tingkat kepatuhan terhadap diet DM.

Kata kunci : dukungan keluarga, diabetes melitus tipe II, gaya hidup, kepatuhan diet

ABSTRACT

Dietary compliance is a very important component for the management of diabetes mellitus. Dietary compliance is the level of patient willingness to carry out a diet following the dietary arrangements recommended by doctors and health workers in accordance with the established rules. Dietary compliance in DM patients can be associated with several factors including family support. This study aims to determine the relationship between family support and lifestyle on DM diet compliance in type II diabetes mellitus patients at the Melintang Pangkalpinang Community Health Center in 2025. Diabetes mellitus is better known as a disease that kills people silently or "silent killer" which means this disease kills silently. This study is a quantitative study. This study used a cross-sectional study design. This study was conducted by distributing questionnaires to 100 DM patients at the Melintang Community Health Center on November 3-22, 2025. The collected data were then analyzed univariately and bivariately using the chi-square test. The results of this study prove that there is a relationship between family support ($p\text{-value} = 0.026$) and lifestyle ($p\text{-value} = 0.015$) with dietary compliance in type II diabetes mellitus patients at the Melintang Pangkalpinang Community Health Center in 2025. According to researchers, family support and lifestyle have a significant relationship with dietary compliance in type 2 diabetes mellitus patients at the Melintang Bangkal Pinang Community Health Center in 2025. The better the family support and the healthier the patient's lifestyle, the higher the level of compliance with the DM diet.

Keywords : dietary compliance, type II diabetes mellitus, family support, lifestyle

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit metabolik yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin. DM terbagi menjadi dua tipe: tipe 1

yang disebabkan oleh kerusakan autoimun pada sel penghasil insulin, dan tipe 2 yang dipicu oleh faktor genetik serta gaya hidup tidak sehat seperti obesitas dan kurang aktivitas (Janah & Prajayanti, 2023). Pada DM tipe 2 terjadi resistensi insulin, yang dapat menyebabkan kerusakan saraf dan pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko kematian (Kemenkes RI, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2020 terdapat 463 juta orang dewasa di dunia menderita diabetes dengan prevalensi global mencapai 9,3 persen, jumlah ini diperkirakan akan terus berkembang ditahun-tahun berikutnya (WHO, 2020). Data dari *International Diabetes Federation* (2021) menyatakan bahwa 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) diseluruh dunia hidup dengan diabetes. Data pada tahun 2022 terdapat sekitar 422 juta orang di dunia menderita DM (WHO, 2022). Data tahun 2023, terdapat sekitar 529 juta orang di dunia menderita DM (WHO, 2023) dan Pada tahun 2024 terdapat sekitar 589 juta orang di dunia (WHO,2024).

Indonesia merupakan Negara peringkat ke lima, jumlah pasien diabetes terbanyak diseluruh dunia, Pada tahun 2021 jumlah penderita diabetes mellitus mengalami peningkatan yang sangat cepat hingga 81,8% dan menunjukkan jumlah sebanyak 19,47 juta penderita (Kemenkes RI, 2021). Data pada tahun 2022 jumlah penderita diabetes melitus mengalami peningkatan menjadi 41,8juta (Kemenkes RI, 2022). Data pada tahun 2023 jumlah pasien diabetes melitus.Data pada tahun 2023 jumlah penderita diabetes melitus menjadi 45,3 juta(Kemenkes RI, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2016, prevalensi DM diIndonesia sebesar 0,7% (Riskesdas, 2016). Data pada tahun 2013, prevalensi DM di Indonesia sebesar 1,5% (Riskesdas, 2013). Sedangkan Riskesdas tahun2018 mencapai 2,0%, artinya prevalensi DM di Indonesia meningkat sebesar0,5%. Hal ini diikuti dengan meningkatnya prevalensi DM di Indonesiaberdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur >15 tahun yaitu 6,9%menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa terdapat kasus baru sekitar 25% penderita DM. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi DM di Provinsi Bangka Belitung sebesar 0,4% (Riskesdas, 2007). Data pada tahun 2013, prevalensi DM sebesar 1,2% (Riskesdas, 2013). Data pada tahun 2018, prevalensi pasien DM sebesar 1,7% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan *Survey Kesehatan Indonesia* (SKI) 2023 dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan, prevalensi diabetes melitus (DM) pada semua usia penduduk Indonesia mencapai 1,7% pada 2023.Angka tersebut didapatkan dari sampel tertimbang sebesar 877.531 orang.Sementara pada penduduk usia lebih dari atau sama dengan 15 tahun berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah mencapai 11,7% dari tertimbang 19.159 orang.Menurut tipenya, terbanyak adalah diabetes tipe 2 sebanyak 50,2% dari total sampel tertimbang sebesar 14.935 orang.Jenis tersebut lebih banyak dialami penderita lansia, yakni 65-74 tahun sebesar 52,5%; 55-64 tahun sebesar 51,8%; dan 75 tahun ke atas sebesar 50 Jenis kedua, yakni DM tipe 1 sebesar 16,9%. Tipe ini paling banyak dialami anak-anak, yakni 5-14 tahun sebesar 55,7%; 15-24 tahun sebesar 29,3%; dan 35-44 tahun sebesar 19,9%.Ketiga, DM gestasional sebesar 2,6%. Tipe ini lebih banyak dialami kelompok usia 25-34 tahun sebesar 3,8%; 35-44 tahun serta 65-74 tahun masing-masing 3%.(Ski, 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung kasus diabetes melitus merupakan 10 penyakit terbanyak 1 tahun terakhir, diabetes melitus ada di urutan kelima dari 10 penyakit terbanyak di tahun 2024. Pada tahun 2024 angka diabetes melitus berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebanyak 9.861 jiwa (Dinkes, 2024). Selain itu, menurut Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, pada tahun 2022 penderita diabetes melitus berjumlah sebanyak 5.404 jiwa dan mengalami kenaikan pada tahun 2023 sebanyak 5.628 jiwa. Pada tahun 2024 penderita diabetes melitus mengalami kenaikan lagi menjadi 5.642 jiwa. Rincian secara keseluruhan pada semua puskesmas di kota pangkal pinang dengan jumlah penderita diabetes melitus yang paling rendah berada di wilayah Puskesmas Kacang Pedang yaitu sebanyak 231

jiwa. Puskesmas lainnya seperti Puskesmas Taman Sari sebanyak 268 jiwa, Puskesmas Selindung yaitu 877 jiwa, Puskesmas Pangkal Balam yaitu 557 jiwa, Puskesmas Melintang yaitu 952 jiwa, Puskesmas Air itam yaitu 634 jiwa, Puskesmas Pasir Putih yaitu 400 jiwa, Puskesmas Grimaya yaitu 488 jiwa, sedangkan jumlah penderita Diabetes Melitus paling tinggi berada di wilayah kerja puskesmas Gerunggang sebanyak 1.235 jiwa (Dinkes Kota Pangkalpinang, 2024).

Puskesmas Melintang merupakan salah satu puskesmas dengan penderita diabetes melitus terbanyak di kota Pangkalpinang. Berdasarkan data Puskesmas Melintang selama 3 tahun sebelumnya (2022-2024), secara keseluruhan pada tahun 2022 sebanyak 926 jiwa, pada tahun 2023 mengalami kenaikan menjadi 966 jiwa, namun pada tahun 2024 mengalami sedikit penurunan yaitu sebanyak 952 jiwa (Rekam Medis Puskesmas Melintang, 2024). Diabetes mellitus lebih dikenal sebagai penyakit yang membunuh manusia secara diam-diam atau "silent killer" yang berarti penyakit ini membunuh secara diam-diam. Sering kali penderita diabetes mellitus tidak mengetahui kalau memiliki penyakit diabetes mellitus. Diabetes juga dikenal sebagai "Mother of disease" karena merupakan induk dari penyakit-penyakit lainnya seperti hipertensi, penyakit jantung, pembuluh darah, stroke, gagal ginjal dan kebutaan. Penyakit DM dapat menyerang semua lapisan umur (Ramadani, 2019).

Pada pasien diabetes mellitus yang tidak dikelola dengan baik akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi, karena pasien diabetes mellitus rentan mengalami komplikasi yang diakibatkan karena terjadi defisiensi insulin atau kerja insulin yang tidak adekuat (Smelter & Bare, 2020). Komplikasi yang ditimbulkan bersifat akut maupun kronik komplikasi akut terjadi berkaitan dengan peningkatan kadar gula darah secara tiba-tiba, sedangkan komplikasi kronik sering terjadi akibat peningkatan gula darah dalam waktu lama. Ketika penderita diabetes mellitus mengalami komplikasi, maka akan berdampak pada penurunan kualitas hidup, penurunan kualitas hidup, serta meningkatnya angka kesakitan (Anggraini & Prasillia, 2021). Penatalaksanaan pada penderita DM bersifat terpadu meliputi program diet makanan, aktivitas fisik, edukasi, dan obat-obatan. Program diet makanan bagi penderita DM meliputi pengaturan terhadap jumlah, jenis dan jadwal makan dalam sehari. Jumlah harus sesuai dengan kebutuhan, jenis harus memenuhi persyaratan yaitu rendah karbohidrat sederhana, kaya akan serat serta memiliki indeks glikemik rendah seperti beras merah, oat, sayuran hijau, buah apel, atau tempe agar glukosa darah tetap stabil, jadwal dan frekuensi makan diatur dengan baik yaitu setiap 3 jam sekali baik antara waktu makan utama dan selingan dengan frekuensi 6 kali dalam sehari (Wiardiani, 2021).

Kepatuhan diet menjadi komponen yang sangat penting bagi pengelolaan diabetes mellitus. Pasien DM yang sudah menjalankan program diet diwajibkan untuk mematuhi program yang sudah ditetapkan agar dapat tetap mengendalikan glukosa darah dengan baik. Pengaturan makanan sering mengalami kegagalan karena penderita tidak patuh dalam menjalankan aturan makan yang baik (Wiardiani, 2021). Kepatuhan diet pada pasien DM dapat dihubungkan dengan beberapa faktor diantaranya adalah motivasi diri, lama menderita DM, dukungan keluarga dan gaya hidup (Isnaeni et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meliana, dkk (2019) menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan kepatuhan diet sebagian besar responden tidak patuh (69,2%) dan sebagian kecil responden patuh (30,8%). Berdasarkan hasil uji statistik bahwa responden yang patuh diet dan gula darah terkendali (77,3%), sedangkan responden yang tidak patuh diet dan gula darah tidak terkendali (92,9%), hasil uji statistik dengan uji Chi-square diperoleh nilai p sebesar $(0,000) < \alpha (0,05)$, artinya ada hubungan yang bermakna antara kepatuhan diet dengan pengendalian kadar gula darah. Selain itu juga nilai OR sebesar 44,686 menunjukkan bahwa responden yang tidak patuh diet memiliki resiko 44,686 kali lebih besar gula darah tidak terkendali dibandingkan dengan responden yang patuh diet (Meliana, 2019). Dukungan keluarga merupakan suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya Friedman, (2022). Dukungan keluarga

adalah sikap, dan tindakan keluarga terhadap penerimaan anggota keluarganya. Dukungan keluarga membuat kepercayaan diri penderita diabetes meningkat dan motivasi menghadapi masalah apa yang terjadi akan meningkat. Dukungan keluarga adalah faktor yang terpenting yang dapat membantu pasien menyelesaikan masalah, dukungan keluarga yang diberikan pada pasien dapat membuat pasien sembuh .(Mamahit et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Aripin (2020) menunjukkan bahwa dari 81 responden yang mempunyai dukungan keluarga positif, mayoritas memiliki kepatuhan diet yang masuk dalam kategori baik (83.8%) dan sebaliknya responden yang mempunyai dukungan keluarga negatif, memiliki kepatuhan diet yang kurang baik (46,2%). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet Diabetes Melitus Tipe II. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Arifin (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus ($p\text{-value}=0,035$). Selain itu Hasil penelitian Hisni, Retno, & Nur (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet diabetes di Wilayah Puskesmas Limo Depok ($p<0,05$) (Aripin, 2020)

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungan. Gaya hidup pada penderita diabetes melitus butuh waktu untuk beradaptasi dengan perubahan mereka. Diabetes, jika dikelola dengan baik dan dipantau secara ketat, dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatan dan kualitas hidup. Salah satu gaya hidup yang memiliki dampak signifikan terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes adalah olahraga dan pola makan (Kanaley et al., 2022). Pasien yang tidak aktif sering kali kesulitan untuk mempertahankan kontrol glikemik yang wajar. Jika seseorang kelebihan berat badan, kadar insulin mereka akan turun, sehingga memperlambat metabolisme mereka. Olahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya membantu penderita diabetes melitus mempertahankan berat badan yang sehat dan mengatur kadar gula darah mereka (Dewi et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syamsi (2020) mengenai hubungan antara modifikasi gaya hidup dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RS QIM Batang, diperoleh bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet dengan gaya hidup pada penderita DM tipe 2 di RS QIM Batang dengan $p\text{ value} = 0,019$ (Syamsi, 2020). Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan gaya hidup terhadap kepatuhan diet diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang mengalami Diabetes Militus Tipe II yang berobat ke Puskesmas Melintang Tahun 2024. Orang yang tercatat mengalami Diabetes Melitus dan tercatat dalam rekam medis Puskesmas Melintang tahun 2024 sebanyak 952 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah jumlah sampel penelitian sebanyak 91 orang. Akan tetapi megantisipasi jika dalam pengisian kuesioner terjadi *drop out* maka ditambah 10% sehingga ukuran sampel yang digunakan adalah 100 responden. Adapun teknik sampling pada penelitian ini adalah teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling, dengan teknik *purposive* sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang data di Puskesmas Melintang tahun 2025. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 3- 22 November tahun 2025 di Puskesmas Melintang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel dan analisis bivariat menggunakan uji *statistic chi square*.

HASIL

Analisis univariat berdasarkan tabel 1-4, sedangkan analisis bivariat tabel 5-7.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	42	42.0
Perempuan	58	58.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 58 orang (58%), lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Usia	Frekuensi	%
< 30 tahun	10	10.0
30-50 tahun	40	40.0
>50 tahun	50	50.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 2 Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa responden dengan usia >50 tahun berjumlah 50 orang (50%), lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berusia <30 tahun dan 30-50 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Pendidikan	Frekuensi	%
SD	12	12.0
SMP	20	20.0
SMA	40	40.0
Perguruan Tinggi	28	28.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan terakhir SMA berjumlah 40 orang (40%), lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan pendidikan terakhir SD, SMP dan Perguruan Tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Pekerjaan	Frekuensi	%
IRT/tidak bekerja	30	30.0
Wiraswasta	40	40.0
PNS	30	30.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan pekerjaan wiraswasta berjumlah 40 orang (40%), lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan pekerjaan IRT dan PNS. Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan durasi DM 5-10 tahun berjumlah 40 orang (40%), lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan durasi <5 tahun dan >10 tahun.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi DM di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Durasi DM	Frekuensi	%
<5 tahun	30	30.0
5-10 tahun	40	40.0
>10 tahun	30	30.0
Total	100	100.0

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet DM Tipe II di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Kepatuhan Diet	Frekuensi	%
Patuh	81	81.0
Tidak Patuh	19	19.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden dengan patuh DM tipe II berjumlah 81 orang (81%), lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan tidak patuh.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga pada Penderita DM Tipe II di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Dukungan Keluarga	Frekuensi	%
Baik	57	57.0
Buruk	43	43.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa responden dengan dukungan keluarga baik berjumlah 57 orang (57%), lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan dukungan keluarga buruk.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Gaya Hidup pada Penderita DM Tipe II di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Gaya Hidup	Frekuensi	%
Sehat	54	54.0
Tidak Sehat	46	46.0
Total	100	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup sehat berjumlah 54 orang (54%), lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan gaya hidup tidak sehat.

Tabel 9. Hubungan antara Faktor Dukungan Keluarga dengan Responden pada Kejadian Kepatuhan Diet DM Tipe II di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Dukungan keluarga	Kepatuhan Diet				N	%	P value	POR (CI 95%)
	Patuh		Tidak Patuh					
	n	%	n	%				
Baik	51	62,9	6	31,5	57	94,4	0,026	3,683
Buruk	30	37,1	13	68,5	43	105,6		(1,267-
Total	81	100	19	100	100	100		10,709)

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa kepatuhan diet DM tipe II yang patuh dukungan keluarga baik berjumlah 51 orang (62,9%) lebih banyak dibandingkan dengan dukungan keluarga buruk. Sedangkan responden tidak patuh pada diet DM tipe II pada dukungan keluarga buruk berjumlah 13 orang (68,5%) lebih banyak di bandingkan dengan dukungan keluarga

baik. Hasil analisis data menggunakan uji Chi- Square didapatkan nilai *p-value* (0,026) dengan $\alpha < 0,05$, hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet DM tipe II pada kasus kejadian kepatuhan diet DM tipe II di puskesmas melintang kota pangkalpinang tahun 2025. Hasil analisis juga mendapatkan nilai *Prevalance Odds Ratio* (POR) sebanyak 3,683 (95%CI = (1,267- 10,709)), artinya responden dengan kategori dukungan keluarga baik memiliki peluang 3,683 kali lebih besar mengalami kepatuhan diet DM tipe II dibandingkan dengan dukungan keluarga buruk.

Tabel 10. Hubungan antara Faktor Gaya Hidup dengan Responden pada Kejadian Kepatuhan Diet DM Tipe II di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Gaya Hidup	Kepatuhan Diet				N	%	<i>P value</i>	POR (CI 95%)
	Patuh		Tidak Patuh					
	n	%	n	%				
Sehat	49	60,4	5	26,4	54	86,8		4,288
Tidak Sehat	32	39,6	14	73,6	46	113,2	0,015	(1,407-
Total	81	100	19	100	100	100		13,063)

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa responden kepatuhan diet DM tipe II yang gaya hidup sehat sebanyak 49 orang (60,4%) lebih banyak dibandingkan dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 32 orang (39,6%). Sedangkan responden tidak patuh diet DM tipe II yang gaya hidup tidak sehat 14 orang (73,6%) lebih banyak dibandingkan dengan gaya hidup sehat 5 orang (26,4%). Hasil analisis data menggunakan uji Chi-Square di dapatkan nilai *p-value* (0,015) dengan $\alpha < 0,05$, hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kepatuhan diet DM tipe II pada kasus kejadian kepatuhan diet DM tipe II di puskesmas melintang kota pangkalpinang tahun 2025. Hasil analisis juga mendapatkan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebanyak 4,288 (95%CI = (1,407-13,063)), artinya responden dengan kategori gaya hidup sehat memiliki peluang 4,288 kali lebih besar mengalami kepatuhan diet DM tipe II dibandingkan kategori gaya hidup tidak sehat.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Faktor Dukungan Keluarga dengan Responden pada Kejadian Kepatuhan Diet DM Tipe II di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku kepatuhan pasien terhadap diet DM tipe II. Dukungan keluarga yang baik dan dibutuhkan adalah dukungan yang mencakup aspek instrumental, emosional, informasional, dan pengawasan. Dukungan instrumental berupa penyediaan makanan sesuai dengan anjuran diet DM serta pengaturan pola dan jadwal makan pasien. Dukungan emosional diberikan melalui perhatian, empati, dan motivasi yang dapat meningkatkan kesiapan pasien dalam menjalankan diet secara berkelanjutan. Dukungan informasional dilakukan dengan membantu pasien memahami serta mengingat kembali edukasi gizi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Sementara itu, dukungan pengawasan berperan dalam mengontrol dan mengingatkan pasien agar tetap patuh terhadap ketentuan diet yang dianjurkan. Dukungan keluarga yang optimal tersebut secara teoretis dapat meningkatkan kepatuhan diet pada pasien DM tipe II karena menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku kesehatan. (Friedman, dkk. 2020).

Hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet DM tipe II di puskesmas melintang kota pangkalpinang. Hubungan antara dua variabel tersebut ditunjukkan dari hasil analisis menggunakan uji chi square dengan nilai *p-value* 0,026 ($p < 0,05$). Hasil analisa juga mendapatkan nilai *prevalence ratio* sebesar 3,683 (95%CI=(1,267 – 10,709)), artinya responden dengan dukungan keluarga baik memiliki peluang 3,683 kali

lebih besar mengalami kepatuhan diet DM tipe II dibandingkan dengan dukungan keluarga buruk. Penelitian yang dilakukan oleh (Oktafiani, Noer and Agusthia, 2020) menyatakan bahwa adanya hubungan antara kepatuhan diet dengan dukungan yang diberikan oleh keluarga penderita diabetes melitus, terutama pasangannya dalam menyiapkan makanan yang dapat mencegah komplikasi berkelanjutan dengan hasil p value = 0,000.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Citra Mela and Asep Barkah, 2022) juga menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet di Jorong Koto Kaciak Nagari Batu Balang Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota dengan hasil p value = 0,024. Dimana dengan adanya dukungan keluarga meningkatkan motivasi diet para penderita diabetes melitus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muharram, Tangkas (2018) mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet penderita diabetes mellitus di desa Ngrampal Wilayah Kerja Puskesmas Ngarampal Sragen, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus.

Peneliti berasumsi bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga baik berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan memberikan dukungan informasi dan juga tidak terlepas dari intervensi perencanaan diet. Diet merupakan pengelolaan diabetes yang paling utama karena dapat membantu mengontrol kadar gula darah. Perencanaan menu makanan yang tepat akan membantu memperbaiki pola makan penderita diabetes sehingga kadar gula darah akan lebih terkendali. Keberhasilan perencanaan makan sangat tergantung dengan kepatuhan penderita diabetes dalam menjalani program diet yang sudah dijalani dan dukungan dari keluarga sehingga penderita diabetes merasa termotivasi untuk menjalani diet yang telah dianjurkan oleh tenaga kesehatan dan juga dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi diet seseorang, dukungan keluarga merupakan hal penting bagi pasien dalam proses penyembuhan, efek dari dukungan keluarga terhadap kesehatan dan kesejahteraan bersamaan. Pelaksanaan diet diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh adanya dukungan dari keluarga. Dukungan dapat digambarkan sebagai perasaan memiliki atau keyakinan bahwa seseorang merupakan peserta aktif dalam kegiatan sehari-hari.

Hubungan antara Faktor Gaya Hidup dengan Responden pada Kejadian Kepatuhan Diet DM Tipe II di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungan. Gaya hidup pada penderita diabetes melitus butuh waktu untuk beradaptasi dengan perubahan mereka. Diabetes, jika dikelola dengan baik dan dipantau secara ketat, dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatan dan kualitas hidup. Salah satu gaya hidup yang memiliki dampak signifikan terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes adalah olahraga dan pola makan (Kanaley et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kepatuhan diet DM tipe II di puskesmas melintang kota pangkalpinang. Hubungan antara dua variabel tersebut ditunjukkan dari hasil analisis menggunakan uji chi square dengan nilai p -value 0,015 ($p < 0,05$). Hasil analisa juga mendapatkan nilai prevalence ratio sebesar 4,288 (95%CI=(1,407 – 13,063)), artinya responden dengan kategori gaya hidup sehat memiliki peluang 4,288 kali lebih besar mengalami kepatuhan diet DM tipe II dibandingkan kategori gaya hidup buruk.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syamsi (2020) mengenai hubungan antara modifikasi gaya hidup dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RS QIM Batang, diperoleh bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet dengan gaya hidup pada penderita DM tipe 2 di RS QIM Batang dengan p value = 0,019. Penelitian serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Azizah et al., (2019) Sebagian besar pasien DMT2 memiliki gaya hidup kurang baik dan kadar gula darah ≥ 126 yaitu 38 responden (67,9%) dan P-Value 0,000

$< 0,05$. pasien yang memiliki gaya hidup tidak sehat disebabkan karena pola makan tidak sehat dan tidak melakukan aktivitas fisik. Masih banyak penderita diabetes mellitus yang sering mengonsumsi gula dan tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin atau tidak berolahraga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara gaya hidup dengan kepatuhan diet dm tipe II.

Hasil penelitian ini didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Winanda (2024) bahwa sebagian besar pasien DM tipe II memiliki pola diet tidak patuh, dengan kadar gula darah >126 , yaitu 64,3% (P-value 0,001). selain itu 67,9% pasien memiliki gaya hidup kurang sehat, dengan kadar gula darah >126 (Pvalue 0,000) jadi terdapat hubungan signifikan anatar kepatuhan diet dan gaya hidup dengan kadar gula darah pasien DM tipe II. Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup yang sehat sangat penting dalam menjaga gula darah pada pasien dengan DM tipe II. Mengatur makanan, tidur yang cukup sekitar 7-9 jam perhari, olahraga secara teratur, pengelolaan stres dengan baik, dan pemantauan gula darah secara rutin secara signifikan membantu menjaga kadar gula darah tetap terkendali. Dengan menerapkan perubahan gaya hidup yang tepat, banyak pasien DM tipe II yang dapat mengurangi ketergantungan pada obat dan mencegah komplikasi diabetes mellitus jangka Panjang. Jika diperlukan, pasien harus berkonsultasi dengan tenaga medis untuk merancang rencana gaya hidup yang sesuai dengan kondisi kesehatan mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang bermakna dukungan keluarga dengan kepatuhan diet DM pada pasien DM tipe II di Puskesmas Melintang kota Pangkalpinang tahun 2025. Ada hubungan yang bermakna gaya hidup dengan kepatuhan diet DM pada pasien DM tipe II di Puskesmas Melintang kota Pangkalpinang tahun 2025.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dan mendukung dalam menyelesaikan pembuatan penelitian ini. Terimakasih kepada kedua orang tua atas dukungan dan semangat yang diberikan selama proses penulisan penelitian ini. Tanpa adanya dukungan dan semangat yang diberikan saya tidak dapat mencapai pada proses ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allende, A., Smith, J., & Torres, M. (2018). Insulin resistance and beta-cell function in type 2 diabetes mellitus. *Journal of Endocrine Research*, 45(2), 115–124.
- Amanda, M. (2021). Kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(3), 210–218.
- American Diabetes Association. (2018). Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes—2018. *Diabetes Care*, 41(Suppl. 1), S13–S27.
- Anggraini, D., & Prasillia, S. (2021). Hubungan kepatuhan diet terhadap kualitas hidup pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 45–52.
- Anoraga, P. (2015). Psikologi kerja. Rineka Cipta.
- Arifin, A. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(2), 102–110.
- Atikah, P. (2016). Gizi dan pola hidup sehat. Nuha Medika.
- Dewi, R., Suryani, N., & Mulyana, D. (2020). Hubungan gaya hidup sehat dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 14(2), 80–87.
- Dharm, K. (2017). Metodologi penelitian kesehatan. Andi.

- Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang. (2024). Laporan tahunan penyakit tidak menular tahun 2024. Dinkes Kota Pangkalpinang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. (2024). Profil kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2024. Dinkes Babel.
- Elmiani, N., & Putri, D. (2018). Peran dukungan keluarga terhadap kepatuhan pengobatan pasien diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Klinik*, 7(2), 56–63.
- Elmiani, N., & Putri, D. (2020). Dukungan sosial keluarga dan adaptasi kesehatan pasien kronik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 33–41.
- Febty, N. (2018). Manajemen diet dan edukasi pada penderita diabetes mellitus. *EGC*.
- Gale, E. (2018). Pathophysiology of type 2 diabetes mellitus: A review. *Diabetes Metabolism Journal*, 42(4), 316–324.
- Hendro. (2019). Hubungan persepsi dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Sumatera*, 10(2), 58–65.
- Hisni, R., Retno, D., & Nur, I. (2022). Dukungan keluarga dan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Limo Depok. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 15(3), 98–107.
- International Diabetes Federation. (2019). *IDF diabetes atlas (9th ed.)*. IDF.
- Irwan. (2018). *Kepatuhan pasien dalam pelayanan kesehatan*. Deepublish.
- Isnaeni, S., Handayani, T., & Fitria, R. (2018). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), 144–152.
- Iswanti. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien terhadap terapi diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(1), 67–74.
- Iswanti. (2019). Interaksi tenaga kesehatan dan kepatuhan pasien diabetes mellitus. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(2), 120–127.
- Jaberi, A., Rezaei, M., & Karimi, M. (2018). Mechanisms of beta-cell destruction in type 1 diabetes. *Journal of Endocrinology and Metabolism*, 12(3), 45–52.
- Janah, N., & Prajayanti, N. (2023). Epidemiologi diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Kedokteran Tropis*, 9(1), 12–19.
- Jiwantor. (2017). *Dasar-dasar variabel penelitian*. UIN Press.
- Irwan, M. (2018). *Etika dan perilaku kesehatan: Teori dan aplikasinya dalam pelayanan kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kamaludin, S., Nur, F., & Rahayu, T. (2020). Dukungan tenaga kesehatan terhadap kepatuhan diet pasien diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 14(1), 40–47.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., & Riddell, M. C. (2022). Physical activity and lifestyle in type 2 diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 45(5), 1191–1203. <https://doi.org/10.2337/dc22-0001>
- Kautzky-Willer, A. (2018). Gestational diabetes mellitus: Pathophysiology and risks. *Current Diabetes Reports*, 18(8), 62–70.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian diabetes melitus*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, A. (2018–2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien diabetes mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), 144–152.
- Li, Y., Xu, X., & Zhao, J. (2018). Obesity and type 2 diabetes mellitus risk factors. *Nutrients*, 10(12), 1978.
- Mamahit, R., Simbolon, L., & Ginting, F. (2019). Peran dukungan keluarga terhadap pengelolaan diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 33–41.
- Manurung, S., & Panjaitan, H. (2019). *Kerangka teori dalam penelitian keperawatan*. CV Trans Info Media.
- McCarthy, M. I. (2018). Genetic contributions to type 2 diabetes. *Current Diabetes Reports*, 18(8), 64–73.

- Meliana, R., Dewi, A., & Putra, I. (2019). Kepatuhan diet dan pengendalian gula darah pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Medika*, 13(2), 90–97.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmala, D., Datuela, R., & Fadillah, S. (2021). Motivasi dan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 16(1), 1–8.
- Osgood, N. D., Dyck, R. F., & Grassmann, W. (2018). Gestational diabetes mellitus: Risk factors and outcomes. *Obstetric Medicine*, 11(2), 78–85.
- Pociot, F., Akolkar, B., & Concannon, P. (2018). Genetic factors in type 1 diabetes. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(11), 675–689.
- Puspitasari, D. (2018). Peran komunikasi keluarga terhadap kepatuhan pasien diabetes mellitus. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(2), 120–128.
- Putra, Y. (2019). Jenis dan peran dukungan keluarga terhadap kesembuhan pasien. *Jurnal Keperawatan Keluarga*, 11(3), 88–94.
- Putri, A., & Santoso, I. (2022). Gangguan metabolik pada diabetes mellitus. *Jurnal Biomedis Indonesia*, 8(2), 134–141.
- Ramadani, S. (2019). Diabetes mellitus sebagai penyakit silent killer. *Jurnal Penyakit Dalam*, 15(1), 40–48.
- Rekam Medis Puskesmas Melintang. (2024). Data pasien diabetes mellitus tahun 2022–2024. Puskesmas Melintang, Pangkalpinang.
- Rosenstock, I. M. (1998). The health belief model and preventive health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 354–386.
- Runtutahu, F., & Mulyadi, T. (2015). Motivasi petugas kesehatan dan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 3(2), 115–122.
- Sari, N. (2014). Kebiasaan merokok dan dampaknya terhadap kesehatan. Universitas Indonesia Press.
- Ski. (2023). Survey kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Skyler, J. S., Bakris, G. L., & Bonifacio, E. (2018). Environmental and genetic factors in type 1 diabetes. *Diabetes Journal*, 67(3), 473–481.
- Smelter, S. C., & Bare, B. G. (2020). Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (14th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Sugandh, P., Kumar, A., & Singh, N. (2023). Global burden and pathophysiology of diabetes mellitus. *World Journal of Diabetes*, 14(5), 398–410.
- Syamsi, R. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus tipe II di RS QIM Batang. *Jurnal Keperawatan Medikal*, 6(2), 77–84.
- Tera, S. (2018). Persepsi dan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(3), 58–65.
- Tovar, M. (2020). Health belief and dietary compliance in diabetic patients. *Journal of Behavioral Health*, 7(2), 115–123.
- Wiardiani, D. (2021). Peran diet dalam pengendalian diabetes mellitus. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 9(1), 25–33.
- Wiwik. (2023). Faktor risiko diabetes mellitus yang dapat dan tidak dapat diubah. *Jurnal Kesehatan*, 17(1), 65–72.
- World Health Organization. (2019–2024). Global report on diabetes. World Health Organization.
- Yunir, R., Rahmawati, D., & Lestari, F. (2025). Faktor risiko diabetes mellitus yang dapat diubah. *Jurnal Endokrinologi Indonesia*, 15(2), 90–98.
- Yeung, W., Hober, D., & Pociot, F. (2018). Enterovirus infection and type 1 diabetes mellitus: A meta-analysis. *PLOS Pathogens*, 14(4), e1006780.