



HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN MENJALANKAN DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS PAJANG

Adinda Isna Yanuarinta¹, Abi Muhlisin²

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Abi.Muhlisin@ums.ac.id

Abstrak

Diabetes Melitus adalah penyakit metabolisme kronis yang ditandai oleh tingginya kadar gula darah dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, serta protein akibat masalah fungsi insulin. Asupan makanan memiliki hubungan sangat erat dengan diabetes melitus. diabetes ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah dengan hasil ≥ 200 mg/dl. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Pajang. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif korelatif dan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 51 responden penderita diabetes melitus di Puskesmas Pajang, peneliti menggunakan teknik sampling *Simple Random Sampling* dalam pengambilan data dengan menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan *uji Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus di puskesmas pajangh dengan $p\text{-value}=0,001$. Dengan diadakan penelitian ini dapat menjadi panduan perawat, pasien dan rumah sakit serta dapat meningkatkan mutu pelayanan pada pasien.

Kata Kunci: *Tingkat Pengetahuan, Kepatuhan Diet, Diabetes Melitus*

Abstract

Diabetes Mellitus is defined as a chronic metabolic disease involving elevated blood sugar and metabolic disturbances in carbohydrates, fats, and proteins caused by insulin deficiency or resistance. Food consumption is closely related to Diabetes Mellitus, which is clinically identified by blood glucose levels ≥ 200 mg/dL. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge and dietary compliance in diabetes mellitus patients at the Pajang Community Health Center. This type of research is quantitative using a descriptive correlative method and a cross-sectional approach. The sample in this study amounted to 51 respondents with diabetes mellitus at the Pajang Community Health Center, researchers used a Simple Random Sampling sampling technique in data collection using a questionnaire. The data analysis utilized univariate and bivariate techniques, applying the Chi-Square test. The outcomes revealed a significant relationship between patients' knowledge levels and dietary adherence among DM patients at the Pajang Community Health Center, evidenced by a $p\text{-value}$ of 0.001. By conducting this research can be a guide for nurses, patients and hospitals and can improve the quality of service to patients.

Keywords: *Level Of Knowledge, Dietary Compliance, Diabetes Mellitus*

* Corresponding author :

Address : Jl. Arjuna 2 no.A8 Perumahan Gumpang Baru 3, Gumpang Kartasura Sukoharjo

Email : Abi.Muhlisin@ums.ac.id

Phone : 087812980666

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) termasuk penyakit metabolik kronis yang muncul akibat ketidakseimbangan produksi atau fungsi insulin yang mengakibatkan hiperglikemia (Kemenkes RI, 2024). Prevelensi DM kian masif di seluruh dunia, tak terkecuali di Indonesia dari 6,9 % pada 2013 naik di angka 8,5 % pada 2018 (Kemenkes RI, 2021). DM yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan beragam organ rusak, terutama mata, ginjal, saraf, hingga sistem kardiovaskular sehingga dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya (WHO, 2023).

Asupan makanan memiliki hubungan yang erat dengan DM. Konsumsi berlebihan karbohidrat, protein, lemak, dan energi dapat menjadi faktor risiko awal terjadinya diabetes melitus, serta meningkatkan kemungkinan munculnya penyakit DM (Fatimah, 2021). Satu di antara aspek dalam penerapan pola makan sehat ialah membatasi konsumsi gula bebas hingga 10% dari asupan energi. Pengurangan lebih lanjut hingga 5% dari asupan energi disarankan untuk manfaat kesehatan tambahan (WHO, 2020). DM yang tak bisa berbagai organ, terutama mata, ginjal, saraf, hingga sistem kardiovaskular (WHO, 2023).

Gejala yang sering muncul akibat penyakit DM antara lain yaitu sering kehausan dan buang air kecil, kaburnya kemampuan melihat, kelelahan, serta penurunan berat badan (WHO, 2023). Umumnya penderita DM memiliki faktor risiko antara lain jenis kelamin, usia, faktor genetik, obesitas, hipertensi, stress, kadar kolesterol, dan pola makan (Hardianti et al., 2019). Untuk mencegah DM melalui pengaturan pola makan yang sehat, olahraga yang rutin, mengontrol berat badan normal, dan menghindari merokok (Galaviz KI, 2018).

Perubahan pola hidup masyarakat modern ini menyebabkan peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan menurunnya aktivitas fisik. Hal ini dapat meningkatkannya penyakit DM yang dipicu oleh pola makan dan kurangnya kegiatan fisik (Dewa et al., 2022). DM berisiko dipicu oleh berbagai faktor perilaku yang bersifat multifaktorial, seperti kebiasaan merokok, rendahnya tingkat aktivitas fisik, konsumsi lemak jenuh yang berlebihan, serta sering mengonsumsi minuman manis yang diketahui dapat meningkatkan risiko penyakit ini (Mustikaningrum, 2023). DM menyebabkan penumpukan glukosa dalam darah yang dapat memicu komplikasi seperti, jantung, gagal ginjal, stoke, neuropati, retonapati yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya (Dzaki Rif et al., 2023).

Upaya mengontrol kadar gula darah memerlukan pengobatan yang optimal, kepatuhan dalam melakukan diet DM dengan memperhatikan

jenis, jumlah, dan waktu yang tepat dari makanan yang dikonsumsi harus dilakukan saat menjalankan pengobatan DM (Wardani, 2021). Namun, penderita yang mengalami DM masih banyak yang kesulitan dalam mengikuti diet yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan (Tanase et al., 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet adalah tingkat pengetahuan tentang DM dan pentingnya diet dalam pengelolaan penyakit (Baral et al., 2022). Pengetahuan yang baik tentang DM dan diet dapat meningkatkan kesadaran, membangun perilaku kesehatan yang positif dan menjaga kesejahteraan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup (Elsayed et al., 2023).

Perolehan studi pendahuluan yang dilaksanakan di Prolanis Puskesmas Pajang menunjukkan bahwa terdapat 105 penderita DM yang aktif mengikuti program pada periode Januari–Oktober 2024. Berdasarkan pengamatan awal, masih banyak pasien yang belum sepenuhnya memahami pentingnya diet dan cenderung tidak patuh terhadap anjuran makan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Kondisi ini menjadi permasalahan yang perlu diteliti lebih lanjut, karena pengetahuan dan perilaku kepatuhan diet merupakan aspek krusial guna menjaga kadar gula darah tetap stabil serta menghindari komplikasi kronis.

Tujuan umum penelitian ini ialah guna menyelidiki hubungan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet pada penderita DM. Tujuan khususnya untuk mengetahui karakteristik penderita DM di Puskesmas Pajang, menilai tingkat pengetahuan mereka tentang diet DM, menilai tingkat kepatuhan terhadap diet, serta menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan menjalankan diet. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa DM dipengaruhi oleh minimnya kegiatan fisik dan pola hidup tidak sehat yang meningkatkan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, serta penurunan kualitas hidup. Upaya pencegahan yang efektif meliputi olahraga teratur, pengaturan diet yang seimbang, dan intervensi medis. Selain itu, rendahnya tingkat pengetahuan terutama pada lansia dengan Pendidikan rendah menjadi kendala dalam pengelolaan DM sehingga diperlukan edukasi yang tepat dan pemberian edukasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan pasien dalam mencegah DM.

DM diklasifikasikan menjadi empat tipe, dari mulai diabetes tipe 1 yang disebabkan oleh penyakit autoimun yang merusak sel β pankreas, diabetes tipe 2 akibat resistensi insulin dan berkurangnya sekresi insulin, DM gestasional yang terjadi selama kehamilan akibat perubahan hormonal, serta tipe lain yang disebabkan oleh faktor genetik atau penyakit endokrin seperti sindrom monogenik. Secara klinis, penderita DM umumnya menunjukkan gejala yang biasa terjadi,

misalnya poliuria (sering berkemih), polidipsia (sering kehausan), polifagia (sering kelaparan), menurunnya berat badan, kelelahan, gangguan penglihatan, dan kram otot (Hardianto, 2021)

Faktor risiko terjadinya DM dibedakan ke dalam dua golongan, yakni faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor pertama mencakup usia di atas 45 tahun, riwayat keluarga dengan DM, serta jenis kelamin, di mana perempuan memiliki risiko sedikit lebih tinggi (Nasution et al., 2021). Lebih lanjut, faktor yang kedua yang bisa diubah mencakup pola makan tinggi gula dan lemak, pola hidup tak sehat misalnya mengonsumsi alkohol dan rokok, minimnya kegiatan fisik, obesitas, serta hipertensi. Kombinasi faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan resistensi insulin dan memicu terjadinya hiperglikemia kronis.

Komplikasi DM pada dasarnya diklasifikasikan ke dalam dua, di antaranya komplikasi mikrovaskuler serta makrovaskuler. Mikrovaskuler mencakup neuropati (rusaknya saraf), nefropati (rusaknya ginjal), dan retinopati (rusaknya mata), sedangkan komplikasi makrovaskuler mencakup penyakit jantung koroner, stroke, hingga gangguan pembuluh darah perifer (Dzaki Rif et al., 2023). Diagnosis DM bisa ditegakkan lewat sejumlah pemeriksaan, antara lain glukosa plasma puasa ≥ 126 mg/dL, glukosa plasma 2 jam setelah makan ≥ 200 mg/dL, kadar HbA1C $\geq 6,5\%$, ataupun glukosa darah acak ≥ 200 mg/dL disertai gejala khas (Hardianto, 2021).

Penatalaksanaan DM meliputi empat komponen utama, yakni edukasi, terapi nutrisi medis (diet), aktivitas fisik, hingga terapi farmakologis. Edukasi berfungsi meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat, sedangkan terapi nutrisi medis menekankan pola makan seimbang sesuai kebutuhan kalori dan zat gizi. Aktivitas fisik seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang membantu meningkatkan sensitivitas insulin, sementara terapi farmakologis diberikan bila pengendalian kadar gula darah tidak tercapai melalui gaya hidup sehat saja (PERKENI, 2021).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses berpikir dan memahami informasi, baik yang diperoleh melalui pengalaman empiris maupun logika rasional (Octaviana et al., 2021). Tingkat pengetahuan bergantung pada sejumlah faktor dari mulai usia, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, minat, sumber informasi, dan lingkungan (Cahyono et al., 2019). Makin tingginya pendidikan dan akses informasi individu, makin baik juga pengetahuan orang itu tentang kesehatan. Pengukuran pengetahuan biasanya dilakukan melalui angket atau wawancara dan diklasifikasikan ke dalam, baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%) Notoatmodjo dalam Hendrawan, (2019).

Mengacu teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo dalam Rohmah & Irwanti, (2023),

perilaku manusia bergantung pada tiga aspek pokok, dari mulai faktor predisposisi (*predisposing factors*), pemungkin (*enabling factors*), hingga penguat (*reinforcing factors*). Teori ini memiliki keterkaitan dengan hasil penelitian, di mana pengetahuan serta sikap responden termasuk dalam faktor predisposisi, sedangkan dukungan tenaga kesehatan berperan sebagai faktor penguat. Berdasarkan teori tersebut, dukungan dari tenaga kesehatan, baik melalui interaksi langsung maupun konsultasi yang aktif, sangat diperlukan agar responden dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola kondisi kesehatannya secara lebih optimal.

Kepatuhan diet merupakan komponen penting dalam pengelolaan DM karena berperan langsung dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah (Olufemi, 2020). Kepatuhan ini mencakup konsistensi dalam menjalankan rencana makan yang tepat jenis, jumlah, dan waktu. Beberapa faktor yang memengaruhi kepatuhan diet di antaranya dukungan keluarga, tingkat pengetahuan, motivasi diri, dukungan tenaga kesehatan, serta sikap pasien terhadap penyakitnya. Dukungan keluarga dapat memberikan pengawasan dan semangat emosional bagi penderita untuk tetap menjalankan pola makan yang benar (Pudyasti, 2017).

Pasien diabetes kerap menghadapi hambatan dalam memahami pentingnya pengelolaan kadar gula darah secara berkelanjutan. Itulah mengapa, peranan edukasi keluarga termasuk aspek krusial. Dengan memberikan pengetahuan kepada anggota keluarga mengenai gejala, cara penanganan, serta potensi komplikasi diabetes, keluarga dapat berperan sebagai mitra aktif yang mendukung proses perawatan dan pemulihan pasien Noor et al., dalam Ali Risaldi et al., (2025) . Pengetahuan yang baik membantu pasien memahami pentingnya pengaturan diet (Massiani et al., 2023), sedangkan motivasi diri yang kuat mendorong pasien untuk berperilaku sehat dan mengontrol glukosa darah secara mandiri (Chairani et al., 2024).

Selain itu, tenaga kesehatan berperan penting sebagai pendidik dan motivator dalam memberikan informasi yang benar mengenai DM (Kasumayanti, 2019). Sikap positif terhadap anjuran medis juga menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan pengelolaan diet (Fikar et al., 2023). Artinya, bisa diambil simpulan pengetahuan dan kepatuhan diet memiliki hubungan yang erat dalam pengendalian DM. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta dukungan sosial dan profesional yang memadai diperlukan untuk meningkatkan perilaku kepatuhan pasien dalam menjalankan diet yang tepat, sehingga komplikasi bisa dihindarkan serta kualitas hidup pengidap DM bisa makin membaik.

METODE

Penelitian yang dipergunakan tergolong studi *deskriptif korelatif* yaitu menggunakan variabel tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet. Pendekatan yang digunakan yaitu dengan *cross sectional*. Penelitian dengan desain *cross-sectional* yaitu memanfaatkan observasi pada satu waktu untuk mempelajari hubungan antara faktor resiko dan efeknya. Sehingga, peneliti hanya perlu melihat kondisi atau karakteristik variabel pada waktu pengumpulan data, tanpa perlu mengamati perubahan yang terjadi seiring waktu (Abduh et al., 2022).

Pelaksanaan penelitian di Puskesmas Pajang karena peneliti menemukan banyaknya lansia penderita DM. Penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2025. Pada studi ini, jumlah responden yang menjadi subyek ini adalah 105 populasi dan terdapat 51 sampel yang penghitungannya mempergunakan persamaan Slovin dengan datanya didapat dari penelitian di Pronalis Puskesmas Pajang. Pada studi ini, dipergunakan Teknik *Simple Random Sampling*, merujuk pada cara memilih sampel probabilitas yang paling sederhana dan sering digunakan. Melalui cara ini, tiap elemen populas berkesempatan setara diambil sebagai sampel (Kanh Arieska et al., 2018).

Instrumen yang dipergunakan pada studi ini ialah kuesioner. Kuesioner ialah cara menghimpun pengumpulan data yang berisi sekumpulan pertanyaan yang dirancang dengan sistematis. Responden diinstrukan agar mengisi tanggapan akan pertanyaan yang diajukan, baik dengan memilih dari opsi yang tersedia maupun dengan menuliskan jawaban di kolom yang disediakan, sehingga tanggapan mereka dapat diukur (Jailani et al., 2023).

1. Kuesioner tentang tingkat pengetahuan DM
Pada penelitian ini, instrumen yang dipakai untuk menilai tingkat pengetahuan adalah Kuesioner Pengetahuan Diabetes (Diabetes Knowledge Questionnaire/DKQ) yang terdiri dari 24 pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan diabetes melitus pada penelitian melalui sejumlah pilihan jawaban benar, salah, dan tidak tahu.

2. Kuesioner tentang kepatuhan diet DM
Dalam penelitian ini menggunakan kuosioner dengan 16 pertanyaan mengenai kepatuhan menjalankan diet melalui sejumlah pilihan jawaban berupa selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Kuosioner ini akan diukur menggunakan *Skala Likert*.

Pengolahan serta penganalisan data dilaksanakan melalui pengujian statistik univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi berdasar usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir, pekerjaan, lama menderit, tingkat pengetahuan, serta kepatuhan diet. Guna menyelidiki hubungan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet

pada penderita DM digunakan uji bivariat yaitu uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov* lalu dilakukan *uji chi-square*. Penelitian ini telah dilakukan uji kelayakan etik di FK UMS pada 20 Maret 2025 dengan nomor 5636/B.1/KEPK-FKUMS/III/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

1. Karakteristik responden

Tabel 1 karakteristik responden			
Karakteri stik	Kategori	N Total	% Total
Usia	55-65	25	49 %
	66-75	26	51 %
Jenis kelamin	Laki-laki	15	29,4 %
	Perempuan	36	70,6 %
Pendidikan terakhir	Tidak sekolah	3	5,9 %
	SD	10	19,6 %
	SMP	16	31,4 %
	SMA	13	25,5 %
	Diploma	4	7,8 %
	Sarjana	5	9,8 %
Pekerjaan	Tidak bekerja	24	47,1 %
	Pensiunan	7	13,7 %
	Petani	8	15,7 %
	Wiraswast a	9	17,6 %
	Buruh	3	5,9 %
Lama Menderit DM	>6 tahun	38	74,5 %
	<6 tahun	13	25,5 %
Total		51	100 %

Mengacu tabel 1 dapat diketahui bahwa usia 55-65 yaitu sebanyak 25 orang (49%) dan usia 66-75 sebanyak 26 orang (51%). Berdasar jenis kelaminnya, laki-laki sejumlah 15 orang (29,4%) kemudian yang berjenis kelamin perempuan sejumlah 36 orang (70,6%). Bedasar pendidikannya, dari mulai Tidak sekolah sejumlah 3 orang (5,9%), SD sejumlah 10 orang (19,6%), SMP sejumlah 16 orang (31,4%) SMA sejumlah 13 orang (25,5%), Diploma sejumlah 4 orang (7,8 %), Sarjana sejumlah 5 orang (9,8 %). Berdasar pekerjaannya, pensiunan sejumlah 7 orang (13,7%), petani sejumlah 8 orang (15,7%), tidak bekerja sejumlah 24 orang (47,1%), wiraswasta sejumlah 9 orang (17,6%). Berdasar lama menderit >6 tahun sebanyak 38 orang (74,5%) lama menderit < 6 tahun sebanyak 13 orang (25,5%).

Penderita DM yang berusia di atas 65 tahun umumnya lebih sulit menerima informasi baru yang berkaitan dengan peningkatan derajat kesehatannya. Kondisi ini disebabkan oleh faktor usia, di mana kemampuan berpikir, mengingat, dan menyerap hal-hal baru cenderung mengalami penurunan (Fadhli et al., 2024). Seperti studi dari Alfulayw et al., (2022) yang menghasilkan temuan, makin tua usia maka makin tinggi tingkat pengetahuan dan kepatuhannya dan orang yang usianya lebih tua cenderung memiliki lebih banyak kebijaksanaan dan pengalaman, sehingga mereka lebih menyadari keseriusan Namun, pada usia tertentu, perkembangan mental tidak berlangsung secepat saat seseorang berada pada masa remaja.

Berdasar jenis kelaminnya, Perempuan lebih beresiko mengidap diabetes dibanding laki-laki sebab dari sisi fisiknya, mereka berpeluang lebih besar meningkat secara indeks masa tubuh, perempuan memiliki risiko lebih besar untuk menderita diabetes dibandingkan laki-laki, berkaitan masa hamil yang tergolong faktor risiko adanya kejadian DM Vika & Asrifah,(2023). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah & Nur, (2024) bahwa perempuan lebih berisiko mengalami DM karena stabilitas hormon estrogen yang cenderung terganggu bisa berefek pada kadar glukosa darah. Peningkatan kadar estrogen dapat menyebabkan tubuh menjadi resisten terhadap insulin.

Berdasarkan pendidikan mayoritas pendidikan di daerah puskesmas pajang berpendidikan SMP dikarenakan banyak yang memiliki perekonomian yang rendah sehingga pendidikan dianggap cukup sampai SMP untuk kemudian bekerja membantu keluarga dan dikarenakan keterbatasan fasilitas di masa lalu. Makin rendah tingkat pendidikan individu, nantinya akan terbatas juga kapabilitasnya dalam menghadapi suatu masalah. Individu dengan latar belakang pendidikan rendah atau hanya sampai tingkat dasar umumnya sulit menerima informasi atau perkembangan baru, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kesehatannya (Fazri Bakhtiar et al., 2025). Seperti studi dari Massiani et al., (2023) bahwa makin tingginya pendidikan individu, nantinya makin baik juga pengetahuan dan kepatuhan dalam menjalani diet. Berbanding terbalik, makin rendahnya pendidikan, bisa dikatakan pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet cenderung lebih rendah.

Berdasarkan pekerjaan mayoritas warga sekitar puskesmas pajang tidak bekerja dikarenakan mayoritas menjadi ibu rumah tangga dan pensiunan sehingga tercatat sebagai tidak bekerja. Menurut studi dari (Supardi et al., 2025) menghasilkan temuan, Aktivitas fisik pada individu yang tak bekerja misalnya orang pensiun dan ibu rumah tangga, umumnya lebih rendah dibanding mereka yang bekerja ataupun berkegiatan di luar rumah. Sejalan dengan studi

dari Dasopang, (2020) bahwa Klien yang tidak terlalu sibuk dengan pekerjaan cenderung lebih teratur dalam menjalani pengobatan dan menjaga pola makan seimbang. Sebaliknya, klien yang disibukkan dengan pekerjaan sering memiliki gaya hidup kurang teratur, sehingga sulit untuk mematuhi pola makan yang sehat (diet).

Berdasarkan lama menderita Pada penelitian ini banyak penderita diabetes yang menderita lebih dari 6 tahun ini dikarenakan pasien yang sudah lama mengidap DM umumnya berkemampuan yang baik untuk mengendalikan dan mengelola penyakitnya dibanding pasien yang baru mengidap DM. Penyebabnya ialah pasien memiliki pengalaman sebelumnya dalam pengelolaan penyakit serta kemampuan koping yang memadai. Seperti studi dari Laili et al., (2019) bahwa individu dengan riwayat DM jangka panjang umumnya punya pengetahuan terhadap penyakitnya dengan memadai, dikarenakan mereka sudah memiliki kemampuan beradaptasi yang lebih optimal terhadap kondisi kesehatannya.

2. Tingkat pengetahuan

Tabel 2 tingkat pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	17	33,3%
Cukup	18	35,3%
Kurang	16	31,4%
Total	51	100%

Mengacu tabel 2 didapatkan hasil dari responden dengan pernyataan baik sejumlah 17 orang (33,3%), cukup sejumlah 18 orang (35,3%), kurang sejumlah 16 orang (31,4%). Pada penelitian ini mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup ini dikarenakan memperoleh edukasi dari tenaga kesehatan selama proses pemeriksaan maupun perawatan seperti edukasi tentang pengendalian kadar gula darah, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, hingga pentingnya kontrol rutin biasanya diberikan secara berkesinambungan untuk membantu pasien memahami kondisi sekaligus mencegah komplikasi. Selain itu, kesadaran akan risiko dan dampak penyakit ini mendorong pasien untuk mengelola penyakit secara efektif.

Pengetahuan yang memadai pada penderita DM berperan penting dalam mengenali tindakan yang dapat menurunkan risiko komplikasi. Apabila pasien berpengetahuan baik mengenai diabetes, maka sikap dan perilakunya dalam menjalani pengobatan juga akan lebih baik (Sari & Muhlisin, 2024). Didukung oleh penelitian Buyung et al., (2024) tentang hubungan tingkat pengetahuan dan kepatuhan terapi pengidap DM tipe 2 di kota ternate tingkat pengetahuan kategori cukup menandakan bahwa mayoritas pasien yang diteliti telah cukup tahu dan paham mengenai penyakitnya. Pengetahuan terhadap penyakit ini didapatkan dari berbagai sumber namun pada

umumnya diperoleh dari penjelasan dan edukasi tenaga kesehatan di puskesmas.

3. Kepatuhan diet

Tabel 3 kepatuhan diet

Kepatuhan Diet	Frekuensi	Persentase
Patuh	28	54,9 %
Tidak patuh	23	45,1 %
Total	51	100 %

Mengacu tabel 3 didapatkan hasil dari responden yang patuh sejumlah 28 orang (54,9%) dan tidak patuh sejumlah 23 orang (45,1%). Pada studi ini mayoritas patuh menjalankan diet DM karena pasien memahami bahwa pola makan memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan kadar gula darah sekaligus mencegah timbulnya komplikasi serius. Pemahaman ini terbentuk melalui edukasi yang konsisten dari tenaga kesehatan serta pengalaman pribadi dalam menghadapi gejala maupun risiko penyakit. Di samping itu, adanya dukungan keluarga serta lingkungan sekitar turut memperkuat motivasi pasien untuk menjalankan aturan diet sesuai anjuran.

Keberhasilan diet pada penderita diabetes sangat dipengaruhi oleh kesesuaian pola makan yang dianjurkan serta tingkat kepatuhan pasien dalam menjalaninya (Sari & Muhlisin, 2024). Temuan yang dihasilkan relevan dengan studi dari (Muhammad et al., 2022) yang memperlihatkan, pengidap DM tipe 2 di RS Wolter Mongosidi TK II Manado ditemukan terdapat partisipan yang tidak patuh yakni sejumlah 13 (37,1%), sementara yang patuh sejumlah 22 responden (62,9%). Relevan dengan studi dari Liawati et al., (2022) bahwa minat atau keinginan penderita DM untuk memperoleh tubuh yang sehat menjadi dorongan internal yang kuat dalam menjalankan kepatuhan diet. Hal ini penting karena pengaturan pola makan pada DM bukanlah upaya jangka pendek, melainkan proses yang harus dijalani sepanjang hidup. Oleh karena itu, kesabaran serta motivasi yang konsisten sangat dibutuhkan agar penderita mampu mempertahankan kepatuhan diet secara berkelanjutan.

b. Analisis Bivariat

1. Uji normalitas

Tabel 4 Uji Normalitas Hubungan tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet pada penderita DM

Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)		
	Sig	Keterangan
Tingkat pengetahuan	0,200	Normal
Kepatuhan diet	0,200	Normal

Mengacu tabel 4 terdapat hasil dari pengujian normalitas mempergunakan Kolmogorov- Smirnov. Perolehan pengujian untuk variabel tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet mengindikasikan hasil normal dengan skor

signifikan tingkat pengetahuan 0,200 dan kepatuhan diet 0,200 yang dinyatakan normal apabila diperoleh nilai signifikan > 0,05. Temuan yang dihasilkan relevan dengan studi dari Nihullohti & Aminah (2022) tentang hubungan aktifitas fisik dan kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah yang dialami pengidap DM tipe 2 di rs mary cileungsi hijau bulan november 2022 yang melihatkan pengujian normalitas pada kadar glukosa darah pengujian Kolmogorov-Smirnov dihasilkan skor p=0,200 yang dikatakan normal karena memiliki nilai signifikasi >0,05.

2. Uji Chi-Square

Tabel 5 Uji Chi-Square Hubungan tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet pada penderita DM

Tingkat Pengetahu an	Kepatuhan Diet				Total	P- Sig
	Patuh		Tidak Patuh			
	N	%	N	%	N (%)	
Baik	1	17,7	0	0 %	17	0,000 1
	7	%			(33,3 %)	
Cukup	1	61,1	7	38,9	18	
	1	%		%	(35,3 %)	
Kurang	0	0 %	1	100	16	
			6	%	(31,4 %)	
Total	2	54,9	2	45,1	51	
	8	%	3	%	(100%)	

Mengacu tabel 5 diatas dari tingkat pengetahuan yang baik dan patuh sejumlah 17 orang (100%) untuk baik tidak patuh sejumlah 0 orang (0%), tingkat pengetahuan cukup dan patuh sejumlah 11 orang (61,1%) untuk cukup tidak patuh sejumlah 7 orang (38,9%), tingkat pengetahuan kurang patuh sebanyak 0 rang (0%) untuk kurang tidak patuh sebanyak 16 rang (100%). Uji chi-square rho $\alpha = 0,05$ antara variabel tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet dihasilkan skor p = 0,0001 < 0,05 sehingga H1 diterima dan H0 ditolak yang diartikan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dan kepatuhan menjalankan diet pada penderita DM di Puskesmas Pajang.

Sejalan dengan studi dari Fazri Bakhtiar et al., (2025) Analisis bivariat mempergunakan pengujian chi-square memperlihatkan terdapatnya hubungan antara pengetahuan dan kepatuhan diet yang dialami penderita pasien diabetes tipe II di UPT. Bangai oleh Rumah Sakit Daerah, yakni p-value 0,0001 < 0,05 Diabetes bisa terkontrol dan dihindari dikarenakan penyakit ini memerlukan pengetahuan serta kepatuhan pasiennya secara memadai. Didukung oleh penelitian Rosalina et al., (2024) bahwa salah satu penyebab yang memengaruhi kepatuhan individu ialah pengetahuannya. Makin baiknya pengetahuan

individu, nantinya individu tersebut jug makin mematuhi intervensi untuk mencegah penyakit.

SIMPULAN

Penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan menjalankan diet pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Pajang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup hingga baik mengenai diet diabetes, meskipun masih ada sebagian dengan pengetahuan rendah. Tingkat kepatuhan responden dalam menjalankan diet juga tergolong cukup tinggi, namun tidak semua responden sepenuhnya patuh. Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* memperlihatkan bahwa variabel tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing 0,200, di mana data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Selanjutnya, hasil *uji chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan menjalankan diet ($p = 0,0001 < 0,05$). Hal ini berarti bahwa makin baik pengetahuan pasien tentang diet diabetes, maka makin tinggi pula tingkat kepatuhan mereka dalam menjalankan diet.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Agus Cahyono, E., Studi Ilmu Keperawatan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, S., Korespondensi, A., Veteran Mancar, J., Peterongan, K., Jombang, K., & Timur, J. (2019). Pengetahuan. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 12, Issue 1).
- Alfulayw, M. R., Almansour, R. A., Aljamri, S. K., Ghawas, A. H., Alhussain, S. S., Alhumairi, A. A., Almuthaffar, A. A., Alhuwayji, K. A., Almajed, A. A., Al-Yateem, S. S., Alamri, A. S., Alhussaini, N. H., Almutairi, M. A., Alali, A. O., & Alkhateeb, A. F. (2022). Factors Contributing to Noncompliance With Diabetic Medications and Lifestyle Modifications in Patients With Type 2 Diabetes Mellitus in the Eastern Province of Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.31965>
- Ali Risaldi, Yuliawan Deny, & Khusnia Anindita Farda. (2025). Edukasi Kesehatan Menggunakan Boklet Tentang Kepatuahn Diet Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Bangsal Cempaka RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo. *JURNAL NERS*.
- Andi Hendrawan, B. S. K. C. (2019). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja PT “X” Tentang Undang-Undang dan Peraturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja*.
- Baral, J., Karki, K. B., Thapa, P., Timalisina, A., Bhandari, R., Bhandari, R., Kharel, B., & Adhikari, N. (2022). Adherence to Dietary Recommendation and Its Associated Factors among People with Type 2 Diabetes: A Cross-Sectional Study in Nepal. *Journal of Diabetes Research*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6136059>
- Buyung, S., Armaiyn, L., & Toka, W. Do. (2024). Hubungan Tingakt Pengetahuan dan Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kota Ternate. *IKESMA*, 20(2), 133. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v20i2.46569>
- Chairani, H., Anggraini, R. B., & Mardiana, N. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Dasopang, E. S. (2020). Karakteristik Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus DiPuskesmas Pekan Labuhan Medan. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(3), 038–045. <https://doi.org/10.32734/tm.v1i3.259>
- Dewa, I., Eka, A., Astutisari, C., Yulianti Darmini, A. A. A., Ayu, I., & Wulandari, P. (2022). The Correlation between Physical Activity and Blood Sugar Level in Patient with Type 2 Diabetes Mellitus in Public Health Centre Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Dzaki Rif, I., Hasneli, Y. N., & Indriati, G. (2023). Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., Collins, B. S., Hilliard, M. E., Isaacs, D., Johnson, E. L., Kahan, S., Khunti, K., Leon, J., Lyons, S. K., Perry, M. Lou, Prahalad, P., Pratley, R. E., Seley, J. J., Stanton, R. C., ... Gabbay, R. A. (2023). Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46, S68–S96. <https://doi.org/10.2337/dc23-S005>
- Erma Kasumayanti, B. R. (2019). *Hubungan Motivasi Diri dan Dukungan Tenaga Kesehatan Dengan Kepatuhan Menjalankan Diet Penderita DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2019*.
- Fadhli, R., Yuliana Turcia, R., Ekaputri, M., Studi, P., Keperawatan, S. I., & Al, S. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan*

- Kepatuhan diet Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Sansani Pekanbaru.* <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Fatimah, R. N. (2021). Diabetes Melitus Tipe 2. In *J MAJORITY* / (Vol. 4).
- Fauziyah, R. W., & Nur, E. (2024). Gambaran Pengetahuan, Persepsi Dan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *Nutriture Journal*.
- Fazri Bakhtiar, M., Detty, A. U., & Sani, N. (2025). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 12, Issue 4). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Fikar, M., Sulaiman, E., Ode Liaumin Azim, L., Teknologi dan Kesehatan Avicenna, I., Kesehatan Masyarakat, J., & Halu Oleo, U. P. S. dan K. A. J. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2023*.
- Galaviz KI, N. K. L. F. W. MB. (2018). diabetes mellitus . *Lifestyle and the Prevention of Type 2 Diabetes: A Status Report. Am J Lifestyle Med.* <https://doi.org/10.1177/1559827615619159>
- Hardianti, Haerani, & Amirullah. (2019). Analysis Of Risk Factors Of Mellitus Diabetes At Hospital H. Andi Sulthan Daeng Radja Bulukumba. *Comprehensive Health Care*, 3(2), 43–52. <https://doi.org/10.37362/jch.v3i2.219>
- Hardianto, D. (2021). Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, dan Pengobatan. *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia (JBBI)*, 7(2), 304–317. <https://doi.org/10.29122/jbbi.v7i2.4209>
- Jailani, Ms., Negeri, S., Provinsi Jambi, B., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah.* <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Kanah Arieska, P., Herdiani, N., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan, F., & Nahdlatul Ulama Surabaya Alamat, U. (2018). *Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif* (Vol. 6, Issue 2). <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Kemenkes RI. (2021). *Diabetes Melitus* . <https://kemkes.go.id/id/pola-hidup-sehat-dan-deteksi-dini-bantu-kontrol-gula-darah-pada-penderita-diabetes>
- Kemenkes RI. (2024). *Diabetes Melitus* . <https://lms.kemkes.go.id/courses/3289c1c9-1470-446a-88a5-5e52bdfdb077>
- Laili, F., Udiyono, A., & Dian Saraswati, L. (2019). *Hubungan Faktor Lama Menderita DM dan Tingkat Pengetahuan dengan Distres Diabetes pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.*
- Liawati, N., Nurmaya Arsyah, S., & Patimah, I. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Medika Cedekia*.
- Massiani, M., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023a). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kereng Bangkirai. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 154–164. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5162>
- Massiani, M., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023b). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kereng Bangkirai. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 154–164. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5162>
- Muhammad, W., Takahepis, N. F., & Hi Baco, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*.
- Mustikaningrum, D. A. (2023). *Hubungan Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Status Sosio-ekonomi.* <https://www.researchgate.net/publication/371576423>
- Nasution, F., Azwar Siregar, A., & Tinggi Kesehatan Indah Medan, S. (2021). Risk Factors for The Event of Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- Nihullohti, A., & Aminah, S. (2022). *Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RS Mary Cileungsi Hijau Bulan November 2022.*
- Olufemi, F. K. (2020). *Medical Science Influence of Knowledge and Dietary Compliance on the Glycemic Control and Nutritional Status of Diabetes Mellitus Patients in Ibadan, Nigeria: A Hospital Based Study.*
- PERKENI. (2021). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia.* PERKENI.
- Pudyasti, B. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Minggir Sleman Yogyakarta.*
- Rohmah, M., & Irwanti Sari, P. (2023). Gambaran Self Care Management Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kta Jambi. *Jurnal Ners*, 7. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Rosalina, M. M., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 10(3), 238–248. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.9035>
- Rukmi Octaviana, D., Aditya Ramadhani, R., Achmad Siddiq Jember, U. K., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2021). Hakikat manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. In *Jurnal Tawadhu* (Vol. 5, Issue 2).
- Sari, S. D., & Muhlisin, A. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Pajang Surakarta*. www.onlinedoctranslator.com
- Supardi, Marwanti, Karunia Putri, E., Elsera, C., Murtana, A., & Winarti, A. (2025). Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(1), 39–46.
- Tanase, D. M., Gosav, E. M., Costea, C. F., Ciocoiu, M., Lacatusu, C. M., Maranduca, M. A., Ouatu, A., & Floria, M. (2020). The Intricate Relationship between Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM), Insulin Resistance (IR), and Nonalcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD). In *Journal of Diabetes Research* (Vol. 2020). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2020/3920196>
- Vika Rosmeri, & Asrifah Suardi. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Cengkareng Jakarta Barat. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 338–346. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.786>
- Wardani, A. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul Tahun 2020*.
- WHO, W. H. O. (2020). *diabetes melitus* . <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- WHO, W. H. O. (2023). *diabetes melitus* . <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>