

# **HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GONDANGREJO**

**Anizar Dea Rahmawati; Anisa Catur Wijayanti**

**Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menyebabkan komplikasi dan penurunan kualitas hidup penderita, yang dimana kualitas hidup penderita Diabetes Melitus dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kepatuhan diet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 141 responden penderita DM berusia 28-83 tahun yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo  $p\text{-value}=0,03$ . Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan kepatuhan diet yang tinggi dengan kualitas hidup yang rendah dan sedang. Maka diharapkan untuk keluarga atau teman dapat mendukung penderita DM dalam menjalani diet agar penderita DM tidak merasa stres yang berlebih karena tidak mendapat dukungan dari orang sekitar.

**Kata kunci:** Diabetes Melitus, Kepatuhan Diet, Kualitas Hidup

## **Abstract**

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that can cause complications and decrease the quality of life of sufferers, where the quality of life of people with Diabetes Mellitus is influenced by several factors, one of which is diet compliance. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary compliance and the quality of life of patients with Diabetes Mellitus in the Gondangrejo Health Center Working Area. This study is a quantitative, observational study with a cross sectional approach. The research sample was 141 respondents with DM aged 28-83 years who were obtained using purposive sampling technique. Data collection was done through questionnaires using instruments in the form of questionnaires. The results showed that there was a relationship between dietary compliance and the quality of life of patients with Diabetes Mellitus in the Gondangrejo Health Center Working Area  $p\text{-value} = 0.03$ . The conclusion of this study is that there is a relationship between high dietary compliance and low and moderate quality of life. So it is hoped that family

or friends can support DM sufferers in undergoing a diet so that DM sufferers do not feel excessive stress because they do not get support from people around them.

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Dietary Compliance, Quality of Life

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi saat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat lagi secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Kondisi ini biasanya menyebabkan hiperglikemia pada pasien diabetes melitus. Hiperglikemia yang tidak terkontrol dengan baik pada pasien diabetes melitus dapat menyebabkan kerusakan yang serius pada sistem tubuh, terutama pada saraf dan pembuluh darah (*World Health Organization, 2017*). Selain dapat menimbulkan komplikasi yang berat, diabetes melitus juga dapat mengganggu aktivitas atau pekerjaan penderita, memberikan beban bagi keluarga, serta berdampak negatif dari segi ekonomi karena memerlukan perawatan dan pengobatan seumur hidup. Diabetes melitus dapat dikelola dengan baik dan komplikasinya dapat dicegah, terutama jika terdeteksi lebih awal. Pencegahan yang lebih baik dapat dilakukan dengan membuat perubahan gaya hidup, seperti memperbaiki pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik (*IDF, 2017*).

Di Provinsi Jawa Tengah, diperkirakan terdapat 623,973 orang yang menderita diabetes pada tahun 2022, dan sebesar 99% dari mereka telah menerima layanan kesehatan sesuai standar. Pada tahun 2022 di wilayah Kota Karanganyar ditemukan sebanyak 15.571 kasus Diabetes Melitus. Salah satu daerah yang mengalami kenaikan penderita diabetes melitus setiap tahunnya yakni Kecamatan Gondangrejo. Pada tahun 2019, jumlah penderita Diabetes Melitus tertinggi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar sebanyak 1.176 orang dan yang kedua berada di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo sebanyak 1.067 orang. Kemudian pada tahun 2021, jumlah penderita Diabetes Mellitus paling banyak berada di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo sebanyak 1.020 orang. Pada tahun 2022, jumlah penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Gondangrejo mengalami kenaikan menjadi 1.530 orang.

Penderita diabetes melitus (DM) seringkali mengalami dampak pada kualitas hidup mereka. Aspek kualitas hidup meliputi kesehatan fisik, kesehatan mental dan emosional, kesejahteraan sosial, fungsi fisik dan mobilitas, lingkungan fisik, kondisi keuangan dan makna serta tujuan hidup. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita (DM) antara lain kondisi kesehatan yang terganggu dapat mempengaruhi kesehatan secara menyeluruh dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Penderita DM sering harus mengikuti pola makan terbatas, termasuk menghindari makanan tinggi gula dan karbohidrat sederhana. Pembatasan ini dapat mempengaruhi kepuasan dan kenikmatan makan, serta mempengaruhi interaksi sosial di sekitar makanan (Bistara N, 2018).

Meskipun penyakit diabetes melitus tidak dapat disembuhkan, kepatuhan terhadap diet merupakan salah satu komponen yang penting dalam penatalaksanaan penyakit tersebut. Perencanaan makan merupakan salah satu dari empat pilar utama dalam pengendalian diabetes melitus (Perkeni, 2015). Kejenuhan pasien dalam mengikuti diet diabetes melitus merupakan kendala utama dalam pengobatan diabetes melitus (Fauzia, et. al, 2017).

## **2. METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, pada bulan Maret-April 2024. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 141 responden dengan teknik *purposive sampling*. Data primer diperoleh dengan menggunakan kuesioner Dietary Behavior Questionnaire (DBQ) untuk kepatuhan diet dan telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya dengan hasil Cronvach's alpha 0,968, kemudian kuesioner World Health Organization Quality Of Life-BREF (WHOQOL-BREF) untuk kualitas hidup yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya oleh Nurcahayarti (2011) dengan hasil validitas 0,798 dan reliabilitas 0,941. Analisis bivariat ini menggunakan uji statistik chi-square dengan nilai keyakinan 95% dan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$ .

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Gambaran Umum

Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar mengelola Puskesmas Gondangrejo, yang terletak di jalan Solo Purwodadi Km. 12 Dusun Tuban, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Pusat Kesehatan Gondangrejo menyediakan pemeriksaan kesehatan, rujukan, surat kesehatan, dan layanan lainnya. Program puskesmas termasuk pemeriksaan kesehatan (pemeriksaan), rawat jalan, lepas jahitan, ganti balutan, jahit luka, cabut gigi, pemeriksaan tensi, pemeriksaan hamil, pemeriksaan anak, pemeriksaan golongan darah, asam urat, kolesterol, dan lainnya. Selain itu, pasien BPJS dirujuk ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan lanjutan di sini.

#### 3.2 Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	50	35,5
Perempuan	91	64,5
<b>Umur</b>		
< 45 Tahun	7	5
45 – 59 Tahun	52	36,9
≥ 60 Tahun	82	58,1
<b>Min - max</b>	28 - 83	
<b>Mean ± sd</b>	61,34 ± 9,11	
<b>Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	6	4,3
SD	80	56,7
SMP/SLTP	20	14,2
SMA/SLTA	25	17,7
Diploma I/II/III/IV	10	7,1
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	1	0,7
IRT	69	48,9
PNS	5	3,5
<b>Perkerjaan</b>		
Karyawan Swasta	22	15,6

<b>Pekerjaan</b>		
Pensiunan	23	16,3
Petani/buruh	20	14,2
Pedagang	1	0,7
<b>Lama menderita</b>		
<10 tahun	113	80,1
≥10 tahun	28	19,9
<b>Min - max</b>	2 – 14	
<b>Mean ± sd</b>	6,99 ± 2,792	
<b>Riwayat Keluarga</b>		
Ada	57	40,4
Tidak	84	59,6
<b>Lama mengikuti Prolanis</b>		
≥1 tahun	93	66,0
<1 tahun	48	34,0

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui jumlah responden perempuan sebanyak 91 (64,5%) responden. Kemudian usia responden paling banyak berada pada berusia  $\geq 60$  tahun sebanyak 82 (58,1%) responden. Untuk tingkat pendidikan responden mayoritas yaitu berpendidikan SD sebanyak 80 (56,7%) responden. Sebagian besar pekerjaan responden adalah IRT, yaitu sebesar (48,9%) atau sebanyak 69 responden. Kemudian untuk lama menderita DM menunjukkan bahwa responden mayoritas menderita <10 tahun dengan jumlah 113 (80,1%) responden. Jumlah responden yang memiliki riwayat DM keluarga sebanyak 57 (40,4%) responden. Lalu untuk lama mengikuti prolanis sebanyak 93 (66,0%) responden sudah mengikuti prolanis lebih dari 1 tahun.

### 3.3 Hasil Analisis Univariat

#### 3.3.1 Kepatuhan Diet

**Tabel 2 Data Distribusi Frekuensi Variabel**

<b>Kepatuhan Diet</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sedang	126	89,4
Tinggi	15	10,6
Total	141	100,0

Berdasarkan tabel 2, kepatuhan diet dibagi menjadi 3 yaitu rendah, sedang, dan tinggi, yang dimana hasilnya menunjukkan kepatuhan diet penderita

diabetes mellitus yang lebih banyak memiliki kepatuhan diet rendah tidak ada, kategori sedang berjumlah 126 (89,4%) dan yang memiliki kepatuhan diet tinggi berjumlah 15 (10,6%).

### 3.3.2 Kualitas Hidup

**Tabel 3 Data Frekuensi Kualitas Hidup**

Domain	Kategori					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	F	%	F	%	F	%
Kesehatan Fisik	4	2,8	115	81,6	22	15,6
Psikologis	-	-	120	85,1	21	14,9
Hubungan Sosial	18	12,8	108	76,6	15	10,6
Lingkungan	-	-	127	90,1	14	9,9

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil bahwa domain kesehatan fisik paling banyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 115 (81,6%) responden, kemudian untuk domain psikologis paling banyak berada di kategori sedang yaitu sebanyak 120 (85,1%) responden, domain hubungan sosial paling banyak pada kategori sedang sebanyak 108 (76,6%) responden, dan domain lingkungan paling banyak pada kategori sedang sebanyak 127 (90,1%) responden.

### 3.4 Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Antara Kepatuhan Diet dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo Karanganyar

Kepatuhan Diet	Kualitas Hidup						Total	P-Value
	Kurang		Sedang		Baik			
	n	%	n	%	n	%		
Sedang	2	1,4	68	48,2	56	39,7	126	100
Tinggi	1	0,7	14	9,9	0	0,0	15	100

Berdasarkan dari hasil uji statistik Chi Square memperlihatkan bahwa responden yang kepatuhan dietnya sedang memiliki kualitas hidup kurang sebanyak 2 (1,4%) responden, kualitas hidup sedang sebanyak 68 (48,2%) responden, dan kualitas hidup baik sebanyak 56 (39,7%) responden. Kemudian untuk kepatuhan tinggi yang memiliki kualitas hidup kurang sebanyak 1 (0,7%)

responden, kualitas hidup sedang sebanyak 14 (9,9%) responden. Hasil analisis nilai *P-Value* sebesar  $0,03 < 0,05$  yang menunjukkan terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo.

### **3.5 Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo**

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Gondangrejo Kabupaten Karanganyar yang melibatkan 141 penderita diabetes mellitus menunjukkan terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo dengan *p-value* = 0,03. Penelitian lain (Siregar, et al., 2022) menemukan bahwa pelanggaran diet 3J, yaitu jadwal, jumlah, dan jenis, akan menyebabkan kualitas hidup pasien lebih buruk karena pasien tidak mematuhi pedoman diet yang disarankan pada dirinya sendiri. Di Puskesmas Lut Tawar, Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh Tengah, terdapat hubungan bermakna antara kepatuhan diet dan kualitas hidup penderita diabetes melitus dengan nilai  $p=0.003$ . Ketika diet dipatuhi, penyakit diabetes melitus dapat terkendali, yang berarti bahwa kualitas hidup pasien diabetes melitus meningkat, tetapi ketika diet dipatuhi, kualitas hidup pasien akan menurun (Dedy, 2016).

Dari hasil penelitian kepatuhan diet dalam kategori sedang sebanyak 126 (89,4%) responden, sangat penting untuk mematuhi diet pasien diabetes mellitus untuk menjaga kadar gula darah mereka agar mereka dapat hidup secara normal. Jika pasien mematuhi diet dengan baik, mereka dapat mempertahankan kondisi agar tidak terjadi komplikasi, sehingga pasien dapat menikmati hidupnya. Jika pasien tidak mematuhi diet, kadar gula darah mereka akan tidak terkontrol dengan baik, yang dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal, stroke, dan jantung.

Sebanyak 98 responden (69,5%) mengatakan bahwa mereka terkadang melewatkan waktu makan mereka. Sangat penting bagi penderita Diabetes Melitus untuk memantau waktu makan mereka karena jika pola makan mereka tidak teratur dan mereka melewati jam makan tertentu, mereka akan kelaparan.

Jika Anda lapar, Anda cenderung "balas dendam" pada jam makan berikutnya; ini pasti tidak baik karena dapat meningkatkan gula darah. Dalam diet Diabetes Melitus, orang biasanya makan makanan utama tiga kali, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam, kemudian makan selingan, atau camilan, dua atau tiga kali antara makan siang dan makan malam. Tujuannya adalah untuk menjaga gula darah tetap stabil dan tidak terlalu rendah setelah mengambil obat.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menunjukkan kualitas hidup yang cukup baik dalam hal kesehatan fisik, dengan kategori sedang, yaitu 115 responden (81,6%). Kesehatan fisik mempengaruhi kemampuan individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, meliputi berbagai aspek seperti ketergantungan pada obat-obatan dan bantuan medis, tingkat energi dan kelelahan, mobilitas, rasa sakit dan ketidaknyamanan, serta kualitas tidur dan istirahat. Penurunan kesehatan fisik seringkali mengharuskan individu untuk mengurangi aktivitas dan beristirahat lebih banyak, serta mungkin memerlukan penggunaan obat-obatan dan bantuan medis, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

Selanjutnya, dalam domain psikologis, mayoritas responden melaporkan kualitas hidup yang cukup baik. Sebanyak 120 responden, atau 85,1% dari total responden, memasukkan aspek psikologis yang terkait dengan kondisi mental mereka. Keadaan mental menentukan mampu atau tidaknya seseorang menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan sesuai dengan kemampuan mereka, baik dari dalam maupun dari luar. Aspek fisik juga terkait dengan keadaan mental, yang berarti seseorang yang sehat secara mental dapat melakukan aktivitas dengan baik. Psikologi mencakup persepsi tubuh dan penampilan, perasaan positif dan negatif, keyakinan spiritual, agama, dan pribadi, berpikir, belajar, ingatan, dan fokus.

Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dalam kategori sedang sebanyak 127 responden atau 90,1 persen dari penelitian memiliki kualitas hidup yang cukup baik. Aspek lingkungan tempat tinggal individu termasuk keadaan tempat tinggal, ketersediaan tempat tinggal untuk



melakukan semua aktivitas kehidupan, serta saran dan fasilitas yang dapat membantu menjalani kehidupan. Sumber daya ekonomi, kebebasan, keamanan dan keselamatan fisik, perawatan kesehatan dan perawatan sosial termasuk aksesibilitas dan kualitas, lingkungan rumah, peluang untuk mendapatkan informasi dan keterampilan baru (skill), keterlibatan dan kesempatan untuk melakukan rekreasi dan kegiatan rekreasi yang menyenangkan di waktu luang, dan lingkungan fisik.

#### **4. PENUTUP**

Responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki, dengan jumlah perempuan sebanyak 91 (64,5%) responden. Mayoritas responden berusia  $\geq 60$  tahun sebanyak 82 (58,1%) responden. Lama responden menderita Diabetes Melitus mayoritas  $<10$  tahun dengan jumlah 113 (80,%) responden. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat DM Keluarga, jumlah responden yang memiliki riwayat DM keluarga sebanyak 57 (40,4%) responden. Mayoritas responden telah mengikuti kegiatan prolanis lebih dari 1 tahun sebanyak 93 (66,0%) responden. Hasil dari kepatuhan diet menunjukkan kepatuhan diet sedang sebanyak 126 (89,4%) dan yang memiliki kepatuhan diet tinggi berjumlah 15 (10,6%). Kemudian hasil dari kualitas domain kesehatan fisik sedang sebanyak 115 (81,6%) responden, domain psikologis sedang sebanyak 120 (85,1%) responden, domain hubungan sosial sedang sebanyak 108 (76,6%) responden, dan domain lingkungan sedang sebanyak 127 (90,1%) responden.

Diharapkan kepada penderita diabetes melitus agar lebih patuh terhadap diet sesuai anjuran dokter yaitu makan makanan utama tiga kali sehari (sarapan, makan siang, dan makan malam), serta dua hingga tiga kali sehari untuk makanan selingan atau camilan. Lebih sering melakukan olahraga minimal 30 menit per hari, dan membawa permen saat keluar rumah. Untuk pelayanan kesehatan diharapkan mampu memberikan pelayanan tentang jadwal diet terhadap pasien Diabetes Melitus guna meningkatkan kepedulian terhadap pasien Diabetes Melitus, agar pasien Diabetes Melitus lebih patuh dan sadar untuk menjaga kesehatan mereka. Kemudian diharapkan bahwa penelitian ini akan digunakan sebagai referensi dan bacaan untuk peneliti selanjutnya.

## **PERSANTUNAN**

Ucapan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, Puskesmas Gondangrejo serta kepada Dosen Pembimbing yang telah mendukung dan membantu dalam berjalannya penelitian ini hingga selesai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29-34.
- Fauzia, Y., Sari, E., & Artini, Bu. (2017). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Pakis Surabaya. *Keperawatan*, 4 (2).
- IDF. (2017). *Diabetes Atlas Eighth Edition*. United Kingdom: IDF; 2017.