

## HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS LUT TAWAR KECAMATAN LUT TAWAR KABUPATEN ACEH TENGAH

Laura Mariati Siregar<sup>1</sup>, Johansen Hutajulu<sup>2</sup>, Henny Syapitri, Hikmah Sikutiro<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

email: <sup>1</sup>[laura.boreg@yahoo.co.id](mailto:laura.boreg@yahoo.co.id), <sup>2</sup>[jojo3boy@yahoo.com](mailto:jojo3boy@yahoo.com), <sup>3</sup>[heny\\_syahfitri86@yahoo.com](mailto:heny_syahfitri86@yahoo.com)

### ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit degeneratif yang dapat mengakibatkan kematian. Pengobatan pada penderita diabetes melitus adalah untuk mengendalikan kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita, Salah satu caranya dengan pengaturan diet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lut Tawar Kecamatan Lut Tawar Kabupaten Aceh Tengah. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini pasien yang berobat rutin di Puskesmas Lut Tawar sebanyak 53 orang. Sampel penelitian ini seluruh pasien yang rutin berobat di Puskesmas Lut Tawar dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dari Hasil uji statistik menunjukkan kepatuhan diet mayoritas tidak patuh (71,7%), kualitas hidup pasien diabetes melitus mayoritas kurang baik (64,2%), hal ini berarti ada hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di Puskesmas lut tawar kecamatan lut tawar kabupaten aceh tengah dengan nilai  $p=0,003$  ( $p<0,05$ ). Kepatuhan diet yang di jalankan oleh pasien diabetes melitus merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Penelitian ini merekomendasikan kepada penderita diabetes melitus mematuhi program diet yang telah di anjurkan oleh dokter untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

**Kata Kunci** : Kepatuhan Diet, Kualitas Hidup, Diabetes Mellitus

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a degenerative disease that can result in death. Treatment in people with diabetes mellitus is to control blood sugar levels and improve the quality of life of sufferers, one way is by dietary regulation. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary adherence and quality of life in people with diabetes mellitus at Lut Tawar Public Health Center, Lut Tawar District, Central Aceh Regency. This type of research is a quantitative study using a descriptive correlation method with a cross sectional approach. The population of this study was 53 patients who had routine treatment at Lut Tawar Public Health Center. The sample of this research is all patients who routinely seek treatment at Lut Tawar Public Health Center with the sampling technique using total sampling. From the results of statistical tests, the majority of dietary adherence was not adherent (71.7%), the majority of patients with diabetes mellitus were not in good quality of life (64.2%). Lut Lut Subdistrict, Central Aceh District with a value of  $p = 0.003$  ( $p < 0.05$ ). Dietary compliance carried out by diabetes mellitus patients is one way to improve the quality of life for diabetes mellitus patients. This study recommends diabetes mellitus sufferers adhere to a diet program recommended by doctors to achieve a better quality of life.*

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

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan gangguan pada sistem endokrin yang dapat mengakibatkan kematian. Penyakit ini disebabkan meningkatnya kadar glukosa dalam darah karena kerusakan pada pankreas sehingga sekresi insulin menurun atau bahkan produksi insulin yang menurun atau insulin yang tidak sensitif karena kerusakan pada sel beta pankreas ataupun kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik (World Health Organization, 2016). Diabetes mellitus dapat menyebabkan komplikasi seperti kebutaan, serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal serta luka yang tak kunjung kering menyebabkan harus dilakukan amputasi (World Health Organization, 2016).

Data (International Diabetes Federation, 2019), menunjukkan bahwa di Asia Tenggara 8,8% dari populasi orang dewasa berusia 20-79 tahun memiliki diabetes setara dengan 87,6 juta orang dewasa dengan diabetes dan diantaranya 56,7% tidak terdiagnosis. Sebagian besar orang di Asia Tenggara yang memiliki diabetes tinggal di negara berpenghasilan menengah dan akibatnya mengalami 1,2 juta kematian pada tahun 2019 atau 14,1% dari semua penyebab kematian.

Riset kesehatan dasar (Riskerdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan angka prevalensi penyakit diabetes melitus yang cukup signifikan, yaitu dari 6,9% ditahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter di usia  $\geq 15$  tahun meningkat menjadi 2% yang tertinggi terdapat di daerah DKI Jakarta sebanyak 3,4%, dan Yogyakarta sebanyak 3,1%, dan yang terendah di Nusa Tenggara Timur yaitu (0,9%). Kategori usia, penderita diabetes melitus terbesar pada usia 55- 64 tahun

dan 65-74 tahun. Diabetes mellitus lebih banyak diderita oleh perempuan sebanyak 1,8% dari pada laki-laki sebanyak 1,2%. Upaya pengendalian diabetes melitus, penderita diabetes melitus melakukan pengaturan makan (80,2%), olahraga (48,1%), dan alternatif herbal (35,7%) (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Diet yang tepat dapat membantu mengontrol gula darah agar tidak melonjak tinggi. Pengaturan makanan sering menyebabkan perubahan pola makan termasuk jumlah makanan yang dikonsumsi bagi penderita diabetes melitus sehingga menimbulkan dilema dalam pelaksanaan kepatuhan diet diabetes melitus (Sutrisno, 2013).

Hasil wawancara terhadap 11 orang tentang kepatuhan diet dan kualitas hidup, diperoleh hasil 5 orang mengatakan bahwa tidak sanggup mengikuti diet dengan 3J, 4 orang mengatakan hanya sanggup mengikuti diet dengan 2J saja (jenis dan jumlah), dan 2 orang pasien mengatakan sanggup dengan diet 3J yang telah dianjurkan oleh dokter. Dan dari hasil wawancara tersebut, 6 orang pasien mengatakan sudah bosan dengan penyakitnya dan merasa membebani keluarga dan saudara, sedangkan 5 orang pasien lainnya mengatakan sulit untuk beribadah karena sakit yang dideritanya serta tidak sanggup lagi mengikuti kegiatan di lingkungan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Lut Tawar Aceh Tengah, pada bulan Maret sampai Agustus 2022. Populasi dalam

penelitian ini seluruh pasien DM tipe 2 yang berobat jalan berjumlah 53 orang. Sampel adalah seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 53 orang. Penelitian ini menggunakan uji *chi-square*.

Alat ukur yang digunakan oleh dalam hal ini peneliti menggunakan kuesioner. Etika yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *confidentiality* (kerahasiaan), dan *anonymity* (tanpa nama).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi dan Persentase kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lut Tawar Aceh Tengah (n=53)

Kepatuhan diet	f	%
Patuh	15	28.3
Tidak Patuh	38	71.7
Total	53	100

Hasil penelitian ini diperoleh mayoritas responden tidak patuh dengan diet diabetes sebanyak 38 reponden (71.1%). Menunjukkan bahwa kepatuhan diet penderita diabetes melitus cenderung tidak makan sesuai jadwal yang sudah dikonsulkan oleh dokter atau petugas kesehatan, tidak membatasi asupan nutrisi seperti nasi karena bagi mereka itu merupakan makanan yang sangat penting yang cepat mengenyangkan dan juga tidak pernah memperhatikan jumlah kalori snack yang dimakan. Sering makan dalam jumlah yang besar karena sebagian responden mengatakan mereka makan sesuai dengan nafsu makan mereka, tidak pernah memilih makan

yang benar tepat, tidak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, jarang memasak makanan dengan dikukus atau direbus. Kurang memperhatikan makanan yang baik untuk mereka karena sering merasa bosan menjalani diet. Dalam penelitian Macgilchrist (2010), penderita diabetes melitus yang memiliki pendapatan yang rendah lebih tidak patuh dalam mengelola diet dibandingkan dengan orang yang memiliki pendapatan tinggi ini dikarenakan orang memiliki pendapatan yang rendah sedikit berpeluang untuk dapat membeli makanan yang sesuai dengan diet diabetes dibandingkan dengan berpendapatan tinggi.

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi dan Persentase kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lut Tawar Aceh Tengah (n=53)

Kualitas Hidup	f	%
Baik	19	35.8
Buruk	34	64.2
Total	53	100

Hasil penelitian mayoritas responden memiliki kualitas hidup buruk sebanyak

34 reponden (64.2%). Dimana responden mayoritas tingkat kualitas hidupnya

buruk. Hal ini diperoleh dari jawaban responden yang cenderung terganggu kurang menikmati hidup, kurang merasa berarti bagi kehidupan orang lain, kurangnya sosial ekonomi, dalam jumlah sedang untuk bersenang-senang, dalam jumlah sedang menerima

penampilan tubuh, kurang berkonsentrasi. Biasa-biasa saja dalam menikmati hidup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meidarlin (2017) menunjukkan tingkat kualitas hidup pada diabetes melitus pada kategori buruk yaitu 46,2%.

Tabel 4.4  
 Hasil Tabulasi Silang Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Lut Tawar Aceh Tengah (n = 53)

Variabel	Kualitas hidup				Total		p.value
	Baik		Buruk		f	%	
	f	%	f	%			
Kepatuhan diet							
Patuh	11	20.7	4	7.6	15	28.3	0.003
Tidak patuh	8	15.1	30	56.6	38	71.7	
Total	19	35.8	34	64.2	53	100	

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang patuh dengan diet memiliki kualitas hidup baik sebanyak 11 reponden (20.7%) dan 4 reponden (7.6%) kualitas hidup yang buruk, sedangkan dari 38 reponden yang tidak patuh, ada 8 reponden (15,1%) kualitas hidup yang baik dan 30 reponden (64.2%) kualitas hidup buruk. Dari hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $p=0,003$  artinya “Ada hubungan bermakna kepatuhan diet dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lut Tawar Kecamatan Lut Tawar Kabupaten Aceh Tengah”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa seseorang yang kurang patuh terhadap diet 3J , yaitu jadwal, jumlah dan jenis, hal ini akan membuat pasien semakin kurang baik

kualitas hidupnya karena penderita tidak patuh dengan pedoman diet yang dianjurkan pada dirinya sendiri. Hasil analisa data memiliki nilai signifikan antara kedua variabel yaitu ( $p=0,003$ ). Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. Apabila patuh terhadap diet maka penyakit diabetes melitus dapat terkendali sehingga kualitas hidup pasien diabetes melitus baik dan jika tidak patuh terhadap diet maka kualitas hidup pasien kurang baik (Dedy, 2016). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Titis N Dkk (2019) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup penderita diabetes mellitus dengan nilai  $p=0,028$  ( $p<0,05$ ).

**KESIMPULAN**

Kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lut Tawar Kecamatan Lut Tawar Kabupaten Aceh Tengah mayoritas tidak patuh yaitu 71,7%. Kualitas hidup penderita

diabetes melitus di di Puskesmas Lut Tawar Kecamatan Lut Tawar Kabupaten Aceh Tengah mayoritas buruk yaitu 64,2%. Ada hubungan bermakna kepatuhan diet dengan kualitas hidup pada penderita diabetes

melitus di Puskesmas Lut Tawar Kecamatan Lut Tawar Kabupaten Aceh Tengah dengan nilai  $p=0.003$ .

#### SARAN

Diharapkan kepada penderita diabetes melitus agar lebih patuh lagi terhadap diet sesuai anjuran dokter yaitu tepat jadwal, jumlah, dan jenis untuk meningkatkan kualitas hidup yang baik. mengonsumsi makanan yang kaya serat seperti sayuran dan buah-buahan serta menghindari jenis makanan yang dapat menaikkan kadar glukosa darah seperti gula, dan lain-lain.

#### REFERENSI

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian Dan

Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

International Diabetes Federation. (2019). *IDF Diabetes Atlas Ninth Edition*. Belgia: International Diabetes Federation.

Sutrisno, M. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Unit Perawatan Umum Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.

World Health Organization. (2016). *Global Report On Diabetes*. Switzerland: World Health Organization.