

## Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Banda Aceh

Cut Putri Phoenna<sup>1</sup>, Maulina Maulina<sup>2</sup> ✉, Arfiza Ridwan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

<sup>2</sup> Correspondence Author : [maulina@usk.ac.id](mailto:maulina@usk.ac.id)

### ABSTRACT

**Background** : Patients with type 2 diabetes mellitus tend to have problems with their diet. Non-compliance in maintaining a diet will affect the quality of life, that lead to worsening the prognosis of the disease. Therefore, it is important for them to adhere to a diet by paying attention to the right type, amount, and schedule to improve the quality of life.

**Objectives** : The purpose of this study was to determine the relationship between diet compliance and quality of life of patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Banda Aceh city.

**Methods** : This study used quantitative methods with a correlative descriptive design and a cross-sectional study approach. The population is Type 2 Diabetes Mellitus Patients who visited the Ulee Kareng Health Center from May to July 2023 as many as 145 people. A sample size with 107 respondents using Slovin formula. The sampling technique used to obtain the sample is proportional sampling. Data collection tools using the Dietary Adherence Questionnaire and The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL)-BREF Questionnaire.

**Results** : Analysis of research results using Spearman's rank test. The results showed that there was a relationship in a positive direction between dietary compliance and quality of life patients with type 2 diabetes mellitus ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion** : It can be concluded that dietary compliance is related to the quality of life of patients with Type 2 Diabetes Mellitus. It is expected that the health care nurse monitor and evaluate patient related to diet compliance so that the quality of life becomes better

### KEYWORDS

Dietary compliance, quality of life, diabetes mellitus

## PENDAHULUAN

Diabetes adalah kondisi kronis yang terjadi saat tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin yang diproduksi oleh pankreas atau ketika produksi insulin tidak mencukupi. Menurut World Health Organization, sekitar 422 juta individu di seluruh dunia menderita diabetes, dengan mayoritas dari mereka tinggal di negara-negara dengan tingkat pendapatan menengah dan rendah (WHO, 2023). Indonesia menempati peringkat kelima dalam jumlah penderita DM tertinggi di dunia, dengan jumlah mencapai 19,47 juta orang atau sekitar 10,6%, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2045. Sedangkan Provinsi Aceh mencapai 25%, dengan 110.936 orang yang terdiagnosis. Sebanyak 6.892 orang di Kota Banda Aceh mengalami Diabetes Mellitus dan Kecamatan Ulee Kareng merupakan kecamatan

terbanyak penderita diabetes yaitu sekitar 1.458 orang (Dinas Kesehatan Aceh, 2022).

Diabetes Mellitus tipe 2 juga dikenal sebagai Diabetes tanpa insulin, merupakan jenis Diabetes Mellitus yang paling umum di kalangan penduduk Kota Banda Aceh, mencakup sekitar 85% dari total kasus, dengan 800 orang terdiagnosa menderita DM Tipe 1 dan 6.092 orang terdiagnosa menderita DM Tipe 2 (Dinas Kesehatan Aceh, 2022). Diabetes tipe 2 paling banyak dijumpai pada orang dewasa yang berumur lebih dari 18 tahun dan orang yang mengalami obesitas (Kemenkes, 2020). Berdasarkan fenomena yang terjadi, masyarakat Aceh memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yaitu mengonsumsi makanan dan minuman manis, serta seringnya menghadiri resepsi atau pesta juga menyebabkan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan (Nur

et al., 2017). Sehingga, untuk menjaga gula darah dalam rentang normal perlu dilakukan pengendalian KGD pasien Diabetes (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2019).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2021) telah mengeluarkan imbauan terkait pengendalian kadar gula darah dengan aksi "PATUH" (Periksa kesehatan rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat, Tetap diet sehat, Upayakan aktivitas fisik, Hindari rokok). Adanya himbauan dari pemerintah ini dapat dijadikan sebagai acuan bahwa salah satu pengendalian kadar gula darah yang dapat diterapkan bagi Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah diet (Dewi, 2015). Diet untuk penderita DM Tipe 2 dapat diterapkan dengan memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang dipilih dan jadwal makan yang teratur yang sering disebut prinsip diet 3J (Kemenkes, 2018).

Menurut penelitian Zanti (2020) banyak penderita Diabetes yang tidak patuh akan diet tersebut, terdapat sebanyak 53,1% penderita Diabetes Mellitus tidak memenuhi aturan diet 3J. Ketidakpatuhan terhadap diet yang disarankan dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengendalikan kadar gula darah dan menurunkan kualitas hidup (Tobe & Wahyuningsih, 2020). Penurunan kualitas hidup penderita Diabetes dapat menyebabkan perburukan prognosis penyakitnya. Buruknya kualitas hidup dapat memicu gangguan metabolisme, stres hormonal dan berbagai komplikasi (Teli, 2017). Penderita diabetes memerlukan perawatan yang sesuai untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, sehingga mereka dapat menjaga kesejahteraan dan kesehatan yang optimal (WHO, 2023).

Peningkatan kualitas hidup penderita diabetes dapat dicapai melalui kepatuhan pada diet yang disarankan, seperti diet 3J, yang tidak hanya direkomendasikan tetapi juga membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil dalam rentang normal (Kemenkes, 2021). Ini juga sesuai dengan program yang dijalankan pemerintah terkait peningkatan kualitas hidup individu yang menderita Diabetes Mellitus tipe 2, seperti program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) yang mencakup berbagai upaya pencegahan dan promosi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2 melalui 4 pilar penatalaksanaan, salah satu pilarnya terkait dengan Terapi Nutrisi Medis (TNM) atau dikenal dengan diet (BPJS Kesehatan, 2021).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional study. menggunakan teknik proportional sampling dalam pemilihan sampel. Penelitian berlangsung di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng, Banda Aceh selama 18 hari dari tanggal 17 November sampai 04 Desember 2023.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terpimpin dengan penggunaan kuisisioner Kepatuhan Diet berjumlah 24 pertanyaan menggunakan konsep 3J Kemenkes RI (2018) dan telah diuji nilai validitas serta reliabilitasnya oleh peneliti dan The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL)-BREF Questionnaire berjumlah dikembangkan oleh WHO (1996) berjumlah 26 pertanyaan. Analisa hasil penelitian menggunakan analisis bivariat dengan Spearman rank.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Usia rata-rata responden berada di rentang 41 hingga 60 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa pertengahan, dengan jumlah sebanyak 58 responden (54,2%). Mayoritas responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang normal, mencapai 64 responden (59,8%). Sebagian besar dari mereka sudah menikah, mencapai 86 responden (80,4%). Mayoritas dari mereka bersekolah di tingkat SMA/SMK, yakni sebanyak 56 responden (52,3%). Mayoritas lama menderita berkisar antara 1-5 tahun, dengan jumlah sebanyak 72 responden (67,3%). Mayoritas dari mereka tidak merokok, yaitu sebanyak 94 orang (87,9%). Mayoritas dari mereka menggunakan obat oral, sebanyak 94 responden (87,9%). Sebagian besar responden mengalami hipertensi, sebanyak 37 orang (34,6%). Mayoritas dari mereka adalah peserta prolanis, mencapai 97 responden (90,7%).

#### 2. Kepatuhan Diet

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng, Banda Aceh (n=107)**

Kepatuhan Diet	N	%
Patuh	84	78,5%
Tidak Patuh	23	21,5%

**Tabel 3. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng, Banda Aceh (n=107)**

Kepatuhan Diet	Kualitas Hidup				Total		p	p-value
	Baik		Kurang Baik		N	%		
	N	%	N	%				
Patuh	81	75,7%	3	2,8%	84	78,5%	0,294	0,002
Tidak Patuh	7	6,5%	16	15%	23	21,5%		

Berdasarkan tabel 3 ditemukan bahwa dari 84 responden (78,5%) patuh terhadap diet, 81 responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng, Banda Aceh yang patuh terhadap diet sebanyak 84 responden (78,5%).

#### 3. Kualitas Hidup

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Penderita Diabetes Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng, Banda Aceh (n=107)**

Kualits Hidup	N	%
Kualitas Hidup Baik	88	82,2%
Kualitas Hidup Kurang Baik	19	17,8%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas hidup pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng, Banda Aceh adalah baik, yaitu sebanyak 88 responden (82,2%).

#### 4. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel independen dengan variabel dependen tanpa memperhitungkan variabel lainnya. Dalam analisis ini, uji Spearman Rank ( $p < 0,05$ ) digunakan untuk menentukan hubungan antara kepatuhan diet dan kualitas hidup penderita DM Tipe 2. Temuan dari analisis bivariat dijelaskan sebagai berikut:

memiliki kualitas hidup yang baik (75,7%), dan 3 responden memiliki kualitas hidup yang kurang baik

(2,8%). Sementara itu, dari 23 responden yang tidak patuh terhadap diet (21,5%), 7 responden memiliki kualitas hidup yang baik (6,5%) dan 16 responden memiliki kualitas hidup yang kurang baik (15,0%). Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 dan nilai r sebesar 0,294, yang menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kepatuhan diet dan kualitas hidup pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2.

### **Pembahasan**

Kepatuhan diet terkait jumlah, jenis dan jadwal merupakan suatu bentuk ketaatan dalam mengkonsumsi makanan maupun minuman sesuai dengan yang telah direkomendasikan oleh ahli kesehatan guna mencapai kesehatan yang optimal (Nursihhah & Wijaya, 2021). Kepatuhan diet terkait jumlah makanan merupakan pembatasan dalam mengatur porsi makanan yang dikonsumsi setiap waktu makan (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil pernyataan kuesioner terkait kepatuhan jumlah makanan didapatkan dari 107 responden terdapat 76 responden (71%) makan 1 potong ikan per porsi dan 77 responden (72%) makan 1 butir telur ayam per porsi.

Kepatuhan diet terkait jenis makanan merupakan pemilihan jenis bahan makanan yang tepat untuk menciptakan pola konsumsi makan yang baik dan benar. Berdasarkan pernyataan kuesioner terkait jenis didapatkan mayoritas responden "sering" mengkonsumsi makanan yang mengandung protein yaitu 81 responden (75,7%). Konsumsi protein dalam diet dapat membantu meningkatkan pengendalian kadar gula darah pada individu yang menderita diabetes, juga membantu mengurangi berat badan dengan mengurangi lonjakan gula darah setelah

makan serta memberikan rasa kenyang yang lebih lama (Ayu & Sari, 2020).

Sedangkan kepatuhan diet terkait jadwal makan merupakan pengaturan jadwal makan yang tepat sesuai waktu yang ditentukan. Berdasarkan pernyataan kuesioner kepatuhan jadwal makan, mayoritas responden "selalu" makan 3 kali sehari sebanyak 56 responden (52,3%). Penderita diabetes harus mengikuti jadwal makan yang telah ditentukan, yaitu mengonsumsi makanan pokok sebanyak 3 kali sehari dengan interval waktu makan antara 5-6 jam, hal ini bertujuan untuk mengatur kadar gula dalam tubuh (Perkeni, 2021).

Menurut Purba, Sijabat & Siregar (2023) kepatuhan diet dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus di RSUD Dr. Pirngadi Medan. Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap tempatnya dalam kehidupan, mencakup tujuan, harapan, standar, dan perhatian. Ini mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dari kehidupan seseorang (Trikkalinou A, 2017).

Kualitas hidup dapat dinilai dari domain fisik, yang mencakup area yang memengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas. Berdasarkan pernyataan kuesioner didapatkan bahwa rasa sakit yang dialami akibat DM tidak menghalangi aktivitas sehari-hari 58 responden (54,2%) menjawab "sedikit".

Selanjutnya, kualitas hidup dapat dilihat dari domain psikologis mengacu pada keadaan mental individu yang mempengaruhi kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan. Berdasarkan pernyataan kuesioner didapatkan hasil kualitas hidup penderita DM tipe 2 yang baik karena mereka merasakan bahwa hidupnya bermakna seperti

hasil penelitian dimana mayoritas responden 61 orang (57,0%) menjawab “sangat sering”.

Kualitas hidup juga dapat dilihat dari domain sosial mengacu pada interaksi antara dua individu atau lebih yang memengaruhi satu sama lain. Berdasarkan pernyataan kuesioner didapatkan bahwa dukungan keluarga serta teman dekat “memuaskan” sebanyak 47 responden (43,9%). Selain itu kualitas hidup dapat dilihat melalui domain lingkungan adalah area yang berhubungan dengan lingkungan tempat tinggal individu beserta fasilitas dan infrastrukturnya. Berdasarkan pernyataan kuesioner didapatkan sebanyak 69 responden (49,6%) menjawab “memuaskan” pada pertanyaan tentang akses layanan kesehatan di lingkungan tempat tinggal responden.

Adapun hubungan signifikan antara kepatuhan diet dan kualitas hidup disebabkan oleh adanya dukungan sosial dari keluarga. Dalam hal kepatuhan diet, dukungan dari keluarga memiliki dampak yang signifikan karena penderita yang mendapatkan dukungan dan komunikasi yang baik dari keluarganya cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi (Puspitasari, 2012: 17).

Selain itu, hubungan antara kepatuhan terhadap diet dan kualitas hidup pada penderita diabetes dikarenakan patuh dalam menjalankan pola makan yang disarankan, serta kemampuan untuk mengendalikan kadar gula darah yang berpotensi mencegah munculnya komplikasi. (Supriyadi, 2017). Hal diatas juga didukung oleh penelitian Galan, et al, (2021), bahwa individu dengan kondisi kesehatan yang kurang baik seperti adanya komplikasi penyakit kronis yang bertahun-tahun akan menimbulkan kesulitan dalam pengelolaan rencana pengobatan

seperti melakukan diet yang menyebabkan kualitas hidup semakin menurun.

## KETERBATASAN PENELITIAN

1. Waktu pengumpulan data membutuhkan waktu yang lama karena saat peneliti mendapatkan izin penelitian, sebagian desa sudah selesai jadwal posbindu sehingga peneliti harus melakukan penelitian secara door to door
2. Sulit melakukan randomisasi pada sampel karena data yang didapatkan hanya berupa jumlah populasi yang berkunjung ke puskesmas selama 3 bulan tanpa disertai nama penderita. Oleh karena itu peneliti mengubah teknik sampling menjadi proportional sampling.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan terhadap diet dan kualitas hidup penderita diabetes mellitus tipe 2 di Banda Aceh dengan nilai  $p < 0,05$  ( $p\text{-value} = 0,002$ ), serta terdapat korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi tingkat kepatuhan diet, semakin tinggi pula kualitas hidup penderita DM tipe 2 di Banda Aceh. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepatuhan diet, semakin rendah kualitas hidup penderita DM tipe 2 di Banda Aceh. Oleh karena itu, penulis merekomendasikan kepada perawat di puskesmas untuk melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap kepatuhan diet penderita guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, N. P. S., & Sari, I. P. (2020). Pengaruh Diet Tinggi Protein, Rendah Karbohidrat dan Rendah

- Lemak pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. [Jurnal Ilmiah Kesehatan. 13\(1\)](#)
- BPJS Kesehatan. 2021. Panduan Praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). BPJS Kesehatan
- Dewi, E. U. (2015). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terkendalinya Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Pakis Surabaya. *Jurnal Keperawatan. 4(2)*
- Galan, I., et al. (2021). Health Related Quality Of Life In Diabetes Mellitus Patients in Primary Health Care. *Enfermeria Clinica*
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Diet Diabetes Melitus (DM) dilakukan dengan pola makan sesuai dengan aturan 3J . Apa saja "3J" ?. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (pp. 1–10).
- Kementrian Kesehatan. (2021). Hari Diabetes Sedunia 2021, Diabetes: Cegah dengan CERDIK, Kelola dengan PATUH. Manfaatkan layanan Diabetes. Jakarta
- Kementrian Kesehatan. (2021). Berikut ini adalah Makanan yang Harus Dibatasi oleh Penyandang Diabetes. Jakarta
- Nursihhah, M., & Wijaya, D. S. (2021). Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika Utama. 2(3)*.
- PERKENI. (2021) Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe II di Indonesia. Pengurus Besar PERKENI.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2019). Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia
- Purba, S. D., Sijabat, F., & Siregar, R. (2023). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsud Dr. Pirngadi Kota Medan. *Jurnal Keperawatan. 11(2)*, 162-169
- Supriyadi. (2017). Panduan Praktis Skrining Kaki Diabetes Melitus. Yogyakarta: Deepublish
- Teli, M. (2017). Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Se Kota Kupang. *Jurnal Info Kesehatan. 15(1)*. 119–134.
- Trikkalinou A, Papazafiropoulo AK, Melidonis A. Diabetes and quality of life. *Journal of Diabetes. 2017;8(4): 120–9*
- Tobe, D. Y., & Wahyuningsih, A. S. (2020). Kepatuhan Diet Terhadap Kualitas Hidup Dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Blabak Kabupaten Kediri. *Journal of Health Science Community. 1(2)*
- WHOQOL-BREF. (1996). Introduction, Administration, Scoring and Generic Version Of The Assesment. Programme on Mental Health World Organization CH-1211 Geneva Switzerland.
- World Health Organization. (2023). "Diabetes" <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Zanti, M. (2017). Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus di RSUD Pasaman Barat. Skripsi