

## EFEKTIVITAS EDUKASI DIET TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MERAL KABUPATEN KARIMUN KEPULAUAN RIAU

Namira Aryanti Wibowo<sup>1\*</sup>, Sondang Sidabutar<sup>2</sup>, Yunardi<sup>3</sup>, Ibnu Fajar<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S-2 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina

\*Email Korespondensi: namiraaryanti@gmail.com

### ABSTRAK

**Pendahuluan.** Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit tidak menular di Indonesia, terutama karena komplikasi terkait hiperglikemia yang tidak terkontrol. Edukasi terkait diet diabetes memiliki peran penting dalam membantu pasien DM meningkatkan kepatuhan dalam pengelolaan asupan makanan yang sehat, sehingga dapat mengontrol kadar gula darah dan mencegah komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas edukasi diet diabetes terhadap tingkat pengetahuan dan kepatuhan pasien DM di Puskesmas Meral, Kabupaten Karimun, Kepulauan Riau.

**Metode.** Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan Pre-test-Post-test Control Group, yang melibatkan 56 responden, terdiri dari 28 responden di kelompok perlakuan dan 28 di kelompok kontrol, yang dipilih melalui metode sampling aksidental. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Knowledge of Diabetic Diet Questionnaire (KDDQ) untuk mengukur pengetahuan, sedangkan data kepatuhan diukur melalui wawancara.

**Hasil Penelitian.** Hasil analisis paired sample t-test menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ( $p < 0,05$ ) dan kepatuhan ( $p < 0,05$ ) kelompok perlakuan setelah diberikan edukasi diet diabetes. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kedua variabel.

**Kesimpulan.** Berdasarkan hasil ini, edukasi diet diabetes terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kepatuhan pasien terhadap pengaturan diet diabetes.

**Kata Kunci:** Edukasi Diet, Diabetes Melitus, Pemahaman, Kepatuhan.

### PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi saat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau bila tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Hal ini biasanya menyebabkan hiperglikemia pada

pasien DM. Hiperglikemia pada DM yang tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan kerusakan serius pada sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah (Roglic & World Health Organization, 2016). Di Indonesia angka kematian yang diakibatkan Diabetes melitus dan

komplikasinya sebanyak 3%. Diabetes melitus menduduki rangking 6 sebagai penyebab kematian di dunia. WHO menunjukkan data bahwa pada 2018 penyebab nomor satu angka kematian di dunia adalah penyakit tidak menular, mencapai angka 71%.

Indonesia urutan ke 8 dengan prevalensi DM tertinggi setelah India, USA, Rusia, Brazil, Meksiko, Banglades, dan Mesir. Laporan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan hasil yang tinggi pada kasus DM terjadi peningkatan mayoritas pada usia 55-64 tahun sebesar (63%). Menurut KEMENKES tahun 2019 dari banyaknya jumlah penderita DM, Indonesia menempati posisi ke-7 di antara 10 negara dengan jumlah sebanyak 10, 7 juta jiwa (Pangribowo, 2020). Di Indonesia Provinsi dengan prevalensi tertinggi yaitu DKI Jakarta sebesar 3, 4%. Sedangkan provinsi Kepulauan Riau sendiri menempati posisi ke-21, dengan jumlah masyarakat yang mengidap penyakit diabetes semakin tahun mengalami peningkatan hampir 0, 95% dari jumlah penduduk provinsi Kepulauan Riau yang saat ini hampir 2 juta penduduk yaitu hampir 600 jiwa lebih. Hal ini disebabkan

selain dari gaya hidup dengan pola makan penduduk Kepulauan Riau yang suka mengkonsumsi makanan yang manis-manis, dan faktor yang mendukung lainnya adalah stres, disebabkan oleh efektivitas dari perubahan ekonomi dan penambahan jumlah penduduk Kepulauan Riau yang semakin hari bertambah (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Menurut profil kesehatan Kepulauan Riau tahun 2021 terdapat 34. 029 orang menderita diabetes melitus dan di urutan keempat terbanyak yaitu kabupaten Karimun dengan jumlah sebanyak 3. 256 orang menderita diabetes melitus. Di Puskesmas Meral kasus diabetes termasuk kedalam 10 penyakit terbanyak dengan urutan pertama ISPA, kedua hipertensi dan urutan ketiga diabetes melitus. Pasien Diabetes Mellitus tahun 2023 sebanyak 1. 262 yang datang berobat ke puskesmas. Pengobatan diabetes yang paling utama adalah mengubah gaya hidup terutama mengatur pola makan yang sehat dan seimbang. Penerapan diet merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes, akan tetapi sering kali menjadi kendala dalam

pelayanan diabetes karena dibutuhkan pengetahuan dan motivasi dari pasien itu sendiri (Setyorini, 2017).

Diet DM adalah diet yang bertujuan membantu penderita DM memperbaiki kebiasaan makan dan olahraga untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik. Diet DM memegang peranan penting bagi penderita DM, seseorang yang tidak bisa mengatur pola makan dengan pengaturan 3J (jadwal, jenis dan jumlah) maka hal ini akan menyebabkan penderita mengalami peningkatan kadar gula darah (Arania, 2021). Pola makan penderita DM harus benar-benar diperhatikan. Penderita DM biasanya cenderung memiliki kandungan gula darah yang tidak terkontrol (Bistra, 2018). Untuk mengurangi terjadinya komplikasi dari diabetes melitus perlu dilakukannya manajemen kesehatan seperti pemahaman diet diabetes. Dari banyaknya penatalaksanaan terkait diabetes mellitus, salah satu penatalaksanaan yang penting diberikan yaitu dengan melaksanakan diet diabetes mellitus. Manfaat dari pengetahuan mengenai diet diabetes mellitus ini yaitu dapat membantu

penderita diabetes untuk mengontrol gula darah dengan baik dan terhindar dari risiko komplikasi akibat diabetes melitus (Al-Musally et al., 2017).

Kurangnya informasi atau edukasi merupakan salah satu faktor ketidakpatuhan pasien diabetes mellitus dalam pelaksanaan diet diabetes mellitus. Kepatuhan diet penderita DM adalah bentuk perilaku kesehatan yang merupakan ketaatan dan keaktifan penderita DM terhadap aturan makan yang diberikan. Menurut Askandar dalam Budiyanto keberhasilan kepatuhan diet dipengaruhi oleh kemampuan, kemauan, dan kesempatan. Ketidakpatuhan dapat disebabkan oleh kurang adanya kemauan untuk mentaati diet, kurang adanya kemampuan, dan kurang adanya kesempatan (Mintarsih, Jaelani and Subandriani, 2018). Berdasarkan penelitian Anggraini, Nur Roddiyah Furry 2018 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikan edukasi. (Notoatmodjo 2012 dalam Anggraini, Hariyanto and Warsono, 2018).

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa edukasi diet diabetes mellitus sangat dibutuhkan dalam

pengendalian penyakit DM dan tingkat pengetahuan juga penting dalam pelaksanaan kepatuhan diet DM sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas edukasi diet diabetes melitus terhadap tingkat pengetahuan dan kepatuhan pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kepulauan Riau.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment*. Dengan rancangan penelitian adalah *Pre-test-Post-test Control Group Design*. Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Meral Kab. Karimun pada bulan Juni– selesai. Populasi penelitian ini adalah seluruh penderita DM yang datang dan mendapatkan obat dari Puskesmas Meral dari bulan Januari – Juni berjumlah 754 dan rata rata perbulan sebanyak 125. Penderita DM Puskesmas Meral yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan metode *accidental sampling*. Responden pada masing masing kelompok yaitu 28 orang untuk kelompok perlakuan dan 28 orang untuk kelompok kontrol.

Data diperoleh dari wawancara dan menggunakan kuesioner. Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah edukasi diet DM. Variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan kepatuhan pasien DM. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat pengetahuan responden adalah kuesioner *Knowledge of Diabetic Diet Questionnaire (KDDQ)*. Analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat.

## HASIL

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kepulauan Riau

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Kelompok Perlakuan**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	30-39	3	10,7
2	40-49	7	25,0
3	50-59	11	39,3
4	60-69	5	17,9
5	70-79	2	7,1
6	Total	28	100,0

Sumber: Data Primer (2024)

Pada tabel 1 tersebut, dapat dilihat bahwa sebanyak 39, 3% responden kelompok perlakuan berusia 50-59 tahun. Terdapat 25% responden yang berusia 40-49 tahun, terdapat 17, 9% responden yang berusia 60-69 tahun, terdapat 10, 7% responden yang berusia 30-39 tahun, dan terdapat 7, 1% responden yang berusia 70-79 tahun.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Kelompok Kontrol**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	30-39	1	3, 6
2	40-49	5	17, 9
3	50-59	14	50, 0
4	60-69	6	21, 4
5	70-79	1	3, 6
6	80-89	1	3, 6
7	Total	28	100, 0

Sumber: Data Primer (2024)

Pada tabel 2 tersebut, dapat dilihat bahwa sebanyak 50% responden kelompok kontrol berusia 50-59 tahun. Terdapat 21, 4% responden yang berusia 60-69 tahun, terdapat 17, 9% responden yang berusia 40-49 tahun, terdapat 3, 6% responden yang berusia 70-79 tahun, dan terdapat 3, 6% responden yang berusia 80-89 tahun.

### **Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja**

### **Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kepulauan Riau**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Perlakuan**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	7	25, 0
2	Perempuan	21	75, 0
3	Total	28	100, 0

Sumber: Data Primer (2024)

Pada tabel 3 tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden atau sebanyak 75% dari total responden kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan, sedangkan untuk responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 25%.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Kontrol**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	11	39, 3
2	Perempuan	17	60, 7
3	Total	28	100, 0

Sumber: Data Primer (2024)

Pada tabel 4 tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden atau sebanyak 60, 7% dari total responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan untuk responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 39, 3%.

### Hasil Uji Normalitas

Berikut merupakan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		28
Normal Parameters <sup>a, b</sup>	,0000000	3,7527070
	11,31156833	,02907447
Most Extreme Differences	,106	,115
	,106	,061
	-,053	-,115
Test Statistic		,106
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c, d</sup>

Sumber: Data Primer (2024)

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yakni apabila nilai signifikansi  $>0,05$  maka data terdistribusi secara normal. Namun, apabila nilai signifikansi  $<0,05$  maka data terdistribusi secara tidak normal (Sugiyono, 2020). Dari hasil uji normalitas pada tabel 5 tersebut, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,200 yang mana hal tersebut  $>0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.

### Hasil Uji Autokorelasi

**Tabel 6. Hasil Uji Autokorelasi (Durbin-Watson)**

Durbin-Watson
1,994

Sumber: Data Sekunder (2024)

Berdasarkan hasil uji Autokorelasi (*Durbin-Watson*), didapatkan nilai DW sebesar 1,994 yang mana hal tersebut diantara  $-2 \leq 1,994 \leq 2$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala autokorelasi dalam data penelitian ini.

### Hasil Uji *Paired sample t-test* Kepatuhan Kelompok Perlakuan

**Tabel 7. Data Uji T (*Paired sample t-test*)**

		Sig. (2-Tailed)
Pair 1	Pre_Test - Post_Test	.000

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan tabel di atas yang merupakan hasil uji t dari nilai *pre-test* dan *post-test* sasaran, untuk mengetahui adanya peningkatan kepatuhan dapat dilihat dari perolehan nilai *p-value*. Diketahui bahwa nilai dari *p-value* atau *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Dari uji tersebut, didapatkan *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mana dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna kepatuhan kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet diabetes melitus.

**Hasil Uji Paired sample t-test Kepatuhan Kelompok Kontrol**

Tabel 8 memperlihatkan hasil dari uji t (*paired sample t-test*).

**Tabel 8. Data Uji T (Paired sample t-test)**

		Sig. (2-Tailed)
Pair 2	Pre_Test - Post_Test	.185

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan tabel di atas yang merupakan hasil uji t dari nilai *pre-test* dan *post-test* sasaran, untuk mengetahui adanya peningkatan kepatuhan dapat dilihat dari perolehan nilai *p-value*. Diketahui bahwa nilai dari *p-value* atau *sig. (2-tailed)* sebesar 0,185. Dari uji tersebut, didapatkan *p-value* = 0,000 ( $p > 0,05$ ), yang mana dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang bermakna kepatuhan kelompok kontrol.

**Hasil Uji Paired sample t-test Pengetahuan Kelompok Perlakuan**

Tabel 16 memperlihatkan hasil dari uji t (*paired sample t-test*).

**Tabel 9. Data Uji T (Paired sample t-test)**

		Sig. (2-Tailed)
Pair 3	Pre_Test - Post_Test	.000

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan tabel di atas yang merupakan hasil uji t dari nilai *pre-test* dan *post-test* sasaran, untuk mengetahui adanya peningkatan kepatuhan dapat dilihat dari perolehan nilai *p-value*. Diketahui bahwa nilai dari *p-value* atau *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Dari uji tersebut, didapatkan *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mana dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna nilai pengetahuan kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet diabetes melitus.

**Hasil Uji Paired sample t-test Pengetahuan Kelompok Kontrol**

Kelompok kontrol tidak mengalami perubahan nilai pengetahuan setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menyebabkan pengujian menggunakan *paired sample t-test* tidak dapat dilakukan, dan saat mencoba melakukan uji dengan SPSS, sistem mengeluarkan kesalahan (*error*) atau data tidak terdeteksi. *Paired sample t-test* digunakan untuk membandingkan dua nilai yang berkorelasi, seperti hasil *pre-test* dan *post-test* dari kelompok yang sama, guna mengevaluasi apakah ada perubahan signifikan dalam variabel

yang diuji (dalam hal ini adalah pengetahuan pasien tentang diabetes melitus). Namun, dalam kasus kelompok kontrol di penelitian ini, tidak ada perubahan nilai pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test*.

## **PEMBAHASAN**

### **Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Diet DM di Wilayah Kerja Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kepulauan Riau**

Sebelum diberikan edukasi, pasien diabetes melitus di Puskesmas Meral umumnya memiliki pengetahuan terbatas mengenai diet yang benar untuk mengendalikan penyakitnya. Pengetahuan yang terbatas ini mencakup minimnya pemahaman tentang pentingnya mengontrol asupan karbohidrat, jenis makanan yang harus dihindari, serta pengelolaan porsi makan yang tepat. Banyak pasien yang masih salah dalam memandang diet, menganggap bahwa makan dengan porsi besar, selama tidak manis, tidak akan mempengaruhi kadar gula darah mereka. Setelah diberikan edukasi diet DM, terjadi peningkatan yang

signifikan dalam tingkat pengetahuan pasien. Edukasi yang disampaikan mencakup konsep 3J (Jadwal, Jenis, dan Jumlah) dalam pengaturan makan harian. Pasien mulai memahami bahwa pemilihan makanan, frekuensi makan, dan jumlah kalori harian memiliki peran krusial dalam mengendalikan kadar gula darah. Selain itu, edukasi juga memberikan informasi mengenai dampak jangka panjang dari diet yang buruk, seperti komplikasi pada jantung dan ginjal.

Secara keseluruhan, edukasi diet DM terbukti dapat meningkatkan pemahaman pasien tentang diabetes melitus dan pengelolaan diet. Pengetahuan yang meningkat ini berperan penting dalam membantu pasien mengelola penyakitnya dengan lebih baik dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Diet DM di wilayah kerja Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kepulauan Riau Sebelum diberikan edukasi, kepatuhan pasien terhadap diet DM di wilayah Puskesmas Meral cenderung rendah. Sebagian besar pasien tidak sepenuhnya memahami

pentingnya menjaga jadwal makan yang teratur dan menghindari makanan dengan indeks glikemik tinggi.. Pasien mulai menunjukkan peningkatan kepatuhan terhadap aturan diet, seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana, memperbanyak asupan serat, dan mengikuti anjuran untuk makan dalam porsi yang lebih kecil tetapi lebih sering.

#### **Efektivitas Edukasi Diet DM terhadap Tingkat Pengetahuan DM di Wilayah Kerja Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kepulauan Riau**

Pemberian edukasi diet Diabetes Melitus (DM) terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan pasien DM di wilayah Puskesmas Meral, Kabupaten Karimun. Hal tersebut didasarkan pada hasil uji *paired sample t-test*, diketahui bahwa nilai dari *p-value* atau *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000, yang mana dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna nilai pengetahuan kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet diabetes melitus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Patandean et al., (2023) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi mengenai program diet yang tepat untuk penderita diabetes melitus telah menunjukkan perubahan signifikan dalam pemahaman mereka. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang jelas antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi diberikan, dengan nilai *p* yang diperoleh adalah 0,00, yang mengindikasikan bahwa hasil tersebut sangat berarti secara statistik (*p-value* < 0,05).

Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan ini membantu pasien DM di Puskesmas Meral untuk lebih sadar dan mampu mengelola kondisi mereka secara mandiri. Edukasi yang diberikan bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya disiplin dalam menjalankan diet untuk mencegah komplikasi.

### **Efektivitas Edukasi Diet DM terhadap Kepatuhan Pasien DM di Wilayah Kerja Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kepulauan Riau**

Edukasi diet Diabetes Melitus tidak hanya berpengaruh pada tingkat pengetahuan pasien, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan. Hasil penelitian di Puskesmas Meral menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi, banyak pasien menjadi lebih patuh dalam menjalankan pola makan sesuai dengan rekomendasi.

Kepatuhan ini tercermin dari perubahan perilaku pasien dalam mengikuti jadwal makan yang teratur serta memilih jenis makanan yang sesuai dengan kondisi diabetes mereka. Sebelumnya, banyak pasien yang tidak disiplin dalam mengikuti aturan diet, misalnya masih sering mengonsumsi makanan manis atau makanan berkarbohidrat tinggi secara berlebihan. Namun, setelah mendapatkan edukasi, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjalankan diet yang tepat untuk menjaga kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Sundari & Sutrisno (2023) yang menyatakan bahwa setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat kepatuhan responden.

Edukasi yang diberikan di Puskesmas Meral menekankan pentingnya penerapan 3J dalam diet DM, yaitu Jadwal, Jenis, dan Jumlah makanan. Dengan pemahaman ini, pasien mulai mengikuti anjuran pola makan yang lebih terstruktur, sehingga dapat membantu dalam pengelolaan gula darah. Program edukasi ini secara khusus juga menyoroti pentingnya kepatuhan dalam jangka panjang untuk mencegah komplikasi diabetes.

### **Efektivitas Edukasi Diet DM terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien DM di Wilayah Kerja Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kepulauan Riau**

Edukasi diet Diabetes Melitus memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan pasien di Puskesmas Meral, Kabupaten Karimun. Pengetahuan pasien tentang pentingnya diet dalam pengelolaan diabetes meningkat drastis setelah mengikuti edukasi. Mereka

menjadi lebih paham mengenai prinsip-prinsip diet yang baik, termasuk pengaturan jadwal, jenis makanan, dan jumlah asupan yang harus dikontrol dengan baik untuk menghindari komplikasi.

Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang lebih baik tentang diet DM memiliki hubungan langsung dengan kepatuhan pasien. Pasien yang lebih memahami pentingnya diet akan lebih cenderung mematuhi aturan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Peningkatan kepatuhan ini terbukti melalui perubahan gaya hidup dan perilaku makan pasien, yang mulai lebih selektif dalam memilih makanan dan lebih disiplin dalam menjalankan diet harian.

Selain itu, edukasi ini juga berhasil meningkatkan kesadaran pasien tentang dampak negatif dari ketidakpatuhan terhadap diet. Sebelum mendapatkan edukasi, banyak pasien yang meremehkan pentingnya diet dan hanya fokus pada pengobatan obat. Namun, setelah diberikan edukasi, mereka menyadari bahwa pengaturan pola makan yang baik sama pentingnya dengan pengobatan dalam pengelolaan diabetes.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, nilai *p-value* untuk pengetahuan kelompok perlakuan adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi. Ini menunjukkan bahwa edukasi diet DM berhasil meningkatkan pemahaman pasien terkait pengelolaan diet yang tepat, seperti pengaturan asupan makanan yang lebih baik untuk menjaga kadar gula darah. Kepatuhan pasien terhadap diet juga meningkat setelah diberikan edukasi. Hasil uji *paired sample t-test* pada kepatuhan kelompok perlakuan juga menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang berarti ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi. Pasien lebih disiplin dalam menjalankan diet yang dianjurkan, dengan memperhatikan jenis makanan, frekuensi, dan porsi makan yang tepat, sesuai prinsip diet 3J (Jadwal, Jenis, dan Jumlah).

Secara keseluruhan, edukasi diet DM terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan diabetes melitus. Edukasi ini memberikan kontribusi positif dalam

Rekomendasi bagi Puskesmas Meral disarankan untuk terus melaksanakan program edukasi diet diabetes secara berkala. Bagi tenaga kesehatan untuk lebih menekankan pentingnya edukasi berkelanjutan bagi pasien diabetes. Diharapkan pemerintah daerah mendukung program-program kesehatan di Puskesmas Meral, khususnya yang berkaitan dengan edukasi diabetes. Pasien dan keluarga pasien diabetes diharapkan lebih aktif dalam mengikuti program-program edukasi yang diselenggarakan oleh Puskesmas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amtiria, R. H. 2016. Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Poli Penyakit Dalam RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2015. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung. *Skripsi*.
- Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan Antara Pekerjaan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 163-69.
- Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29-34.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu Group.
- International Diabetes Federation (2017) IDF Diabetes Atlas Eighth Edition 2017, *International Diabetes Federation*. doi: 10. 1016/j. diabres. 2009. 10. 007.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Pangribowo, S. (2020). Infodatin-2020-Diabetes-Mellitus. *Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*, 1-10.
- Patandean, D., Nur, A., Swarjana, I. K. D., & Eppang, M. (2023). Efektivitas Pemberian Edukasi Program Diet Dengan Menu Tradisional Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien DMT2 Pada Suku Mandar. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.428>
- Roglic, G., Varghese, C., & Cowan, M. (2016). Global report on diabetes (World Health Organization). *WHO library*

*cataloguing-in-publication  
data.*

- Setyorini, A. (2017). Stres dan Koping pada pasien dengan DM tipe 2 dalam pelaksanaan manajemen diet di wilayah Puskesmas Banguntapan II Kabupaten Bantul. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 1(1), 1-9.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. CV Alfabeta.
- Sundari, S. N. S., & Sutrisno, R. Y. (2023). Studi Kasus: Pengaruh Edukasi Penerapan Diet Diabetes Mellitus Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Sains Dan Kesehatan(JUSIKA)*, 7(1), 61–69.