

# TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN DIABETES MELITUS TENTANG POLA MAKAN *LEVEL OF KNOWLEDGE OF DIABETES MELLITUS PATIENTS ABOUT DIET*

Sri Andala<sup>1\*</sup>, Yudi Akbar<sup>1</sup>, Nurjannah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe, Indonesia

## ABSTRAK

*Diabetes melitus* merupakan jenis penyakit tidak menular. Edukasi tentang pola makan sangat penting untuk menambah pengetahuan pasien tentang penyakit *diabetes melitus*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus terkait diit. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan 80 orang pasien diabetes sebagai responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus di Gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen berada pada kategori pengetahuan rendah yaitu 44 responden (55.0%). Tingkat pengetahuan yang rendah tersebut dikarenakan mayoritas reponden tidak produktif lagi karena telah berusia lanjut. dan mayoritas berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

**Kata Kunci :** Tingkat Pengetahuan, Pasien Diabetes , Pola Makan

## ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a type of non-communicable disease. Education about diet is very important to increase patient knowledge about diabetes mellitus. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of diabetes mellitus patients related to diabetes. This study is a descriptive study using 80 diabetic patients as respondents. The results of the study found that the level of knowledge of diabetes mellitus patients in Gampong Cot Bada Barat, Bireuen Regency was in the low knowledge category, namely 44 respondents (55.0%). The low level of knowledge is because the majority of respondents are no longer productive because of their old age. and the majority have a high school education.*

**Keywords:** Knowledge Level, Diabetes Patient, Diet

## PENDAHULUAN

*International Diabetes Federation* mengemukakan bahwa Indonesia menempati peringkat ke enam terbesar di dunia jumlah penderita diabetes usia 20-79 tahun, dimana jumlah penderita diabetes usia tersebut berkisar 537 juta orang. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah penderita diabetes melitus akan naik menjadi 643 juta orang pada tahun 2030, dan mencapai 783 pada tahun 2045 (WHO, 2019).

Diabetes merupakan penyakit menahun atau kronis yang disebabkan terganggunya sistem metabolik tubuh dimana biasanya salah satu tandanya adalah kadar gula darah melebihi batas normal (Rudini & Sulistiawan,

2019). Beberapa penelitian mengemukakan bahwa dominan yang menderita penyakit ini adalah orang dengan pehasilan rendah (WHO, 2019).

Di Asia Tenggara, tercatat 90 juta orang yang menderita diabetes melitus, dan Indonesia merupakan urutan pertama dengan tingkat penderita diabetes terbanyak. Prevalensi penderita diabetes di Indonesia diperkirakan sebesar 1,5%, dengan prevalensi tertinggi terdapat di wilayah DI Yogyakarta yaitu sebesar 2,6%, Jakarta sebesar 2,5%, dan Sulawesi Utara sebesar 2,4% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari BPS Aceh (2017), dari jumlah 5.096.248 jiwa penduduk Aceh, sekitar 9,8% mengalami diabetes melitus. Data tersebut didukung oleh sebuah laporan studi diet total (2014) yang mencatat bahwa masyarakat Aceh merupakan peringkat kesembilan tertinggi mengkonsumsi konsumsi sereal jenis beras (sebesar 99,2%) dan gula (sebanyak 63%) (Risksedas, 2018). Penyakit diabetes melitus tidak dapat disembuhkan dan akan bertahan seumur hidup. Oleh karena itu, selain usaha optimal dari pasien dan keluarga, diperlukan juga upaya kolaborasi antara dokter, ahli gizi, perawat, apoteker, dan tenaga kesehatan lain agar pasien tetap dapat hidup sehat dan produktif meskipun menderita penyakit diabetes (Ikhwan dkk., 2021)

Penyakit diabetes melitus erat kaitannya dengan pola makan dan diet yang salah. Agar sistem metabolik tubuh tetap terjaga dengan baik, maka diperlukan upaya aktif tidak hanya dari pasien, akan tetapi juga dari pihak keluarga dalam mengelola diet yang sesuai. Salah satu penatalaksanaan yang wajib di dijaga oleh pasien diabetes melitus adalah mengontrol pola makan dan diet. Dalam upaya mengontrol dietnya, alangkah baiknya jika pasien diabetes melitus mempunyai pengetahuan yang baik tentang penyakitnya, fisiologis penyakit diabetes, serta mengelola diet yang baik agar kadar gula darahnya selalu terkontrol (Munir, 2021).

Pola makan yang banyak mengandung karbohidrat merupakan salah satu penyebab kadar gula darah tinggi dan merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya diabetes melitus. Selain itu, di era modern sekarang ini pola makanan yang serba instan dan kebarat-baratan sangat digemari oleh banyak masyarakat. Pergeseran pola makan dari pola makan tradisional yang banyak mengandung serat menjadi pola makan yang mengandung sedikit serat akan mengakibatkan peningkatan kadar glukosa dalam darah dan obesitas (Beigrezaei, 2019; Fahrudini, 2018; Ikhwan dkk., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan hubungan kuat antara diabetes melitus dengan asupan tinggi karbohidrat, gula, dan lemak (Fahrudini, 2018; Ikhwan

dkk., 2021). Dalam sebuah studi diabetes yang dilakukan di San Louis Valley dengan menggunakan lebih dari seribu responden tanpa diagnosis diabetes melitus, secara prospektif menderita diabetes melitus setelah selama empat tahun mengkonsumsi asupan rendah serat dan lemak tinggi (Munir, 2021).

Kebiasaan makan merupakan ekspresi setiap individu atau kelompok dalam memilih makanan sehingga membentuk pola perilaku sehari-hari dalam mengonsumsi makanan. Kebiasaan makan seperti itu juga nampak pada masyarakat di kabupaten Bireuen. Masyarakat Bireuen biasanya mengkonsumsi beraneka jenis makanan sekaligus, dimana jenis makanan yang mereka konsumsi tersebut banyak mengandung karbohidrat, lemak, garam, dan kalori (Ferinawati & Mayanti, 2018). Munir (2021) mengemukakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak, garam dan kalori akan meningkatkan resiko diabetes karena mengakibatkan kontrol glikemik dalam tubuh menjadi buruk. Kondisi ini akan menjadi lebih buruk lagi jika penderita diabetes tidak membarenginya dengan kepatuhan dalam pengobatan serta tidak mempunyai manajemen pola makan dan perilaku diet yang baik (Munir, 2021).

Pengetahuan yang baik dapat merubah pola pikir seseorang. Widiyoga dkk (2020) meneliti hubungan tingkat pengetahuan tentang penyakit Diabetes Melitus pada penderita terhadap pengaturan pola makan dan *Physical Activity* dan berdasarkan penelitian didapati bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pengaturan pola makan. Berdasarkan data dan uraian tersebut diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus tentang pola makan digampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen. Penelitian ini dilakukan dikarenakan berdasarkan penelitian awal diketahui bahwa sebagian dari masyarakat desa tersebut memiliki pengetahuan yang minim mengenai pola makan yang baik khususnya untuk penderita diabetes melitus.

## **BAHAN DAN METODE**

Dalam rancangan penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mengetahui gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif. Dalam penelitian ini penulis hanya ingin mengetahui bagaimanakah pengetahuan pasien diabetes melitus tentang

pola makan di gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di desa Gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *accidental sampling* dimana jumlah responden yang diambil sebanyak 80 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### a. Data demografi

**Tabel 1.** Distribusi Frekwensi Karakteristik Responden Di Gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen

Karakteristik Responden	Frekwensi	Persentase
Umur		
<55 – 65 tahun	66	83.0
65 – 70 tahun	10	12.0
>70 tahun	4	5.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	23.8
Perempuan	61	76.3
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	20.0
SD	7	8.8
SMP	17	21.3
SMA	37	46.3
S1	16	3.8
Pekerjaan		
IRT	34	42.5
Tani	22	27.5
Wiraswasta	18	22.5
Pensiunan	6	7.5
Jumlah	80	100

Dari tabel diatas, didapatkan bahwa pasien diabetes melitus di Gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen mayoritas berada pada umur <55 - 65 tahun sebanyak 66 responden

(83.0%), berjenis kelamin perempuan (76.3%), dengan tingkat pendidikan SMA (46.3%) serta berprofesi sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) (42.5%).

b. Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus

**Tabel 2.** Distribusi Frekwensi Tingkat Pengetahuan Paien Diabetes Melitus Di Gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen (n=80)

Pengetahuan	Frekwensi	Persentase
Tinggi	12	15.0
Sedang	24	30.0
Rendah	44	55.0
Jumlah	80	100

Data pada Tabel 2 menyimpulkan bahwa mayoritas pasien diabetes melitus di gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen, mempunyai tingkat pengetahuan rendah terkait penyakit diabetes melitus (55.0%). Hanya 15% dari responden yang mempunyai tingkat pengetahuan yang baik terkait penyakit diabetes melitus, dan sebanyak 30.0% responden mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup baik terkait penyakit diabetes melitus.

**PEMBAHASAN**

Arif & Aminah (2019) berpendapat bahwa tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah diperoleh. Umumnya pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik tingkat pengetahuannya.

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang peroleh semakin banyak (Yusnanda dkk, 2019). Akan tetapi hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arif & Aminah (2019) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus. Terkontrolnya kadar gula darah pada pasien diabetes melitus menurut Arif & Aminah (2019)

lebih disebabkan karena tingginya kemampuan penderita diabetes dalam mengendalikan keinginan untuk makan dan melakukan penatalaksanaan diabetes melitus dengan teratur sehingga berdampak terhadap terkendalinya kadar gula darah dalam tubuh. Selain itu, adanya faktor eksternal seperti dukungan anggota keluarga ataupun pengalaman orang lain dapat mempengaruhi prilaku dan pola fikir penderita diabetes melitus (Bunnza, 2019).

Informasi yang adekuat akan mempengaruhi tingkat pengetahuan penderita diabetes melitus terhadap penyakitnya. Bertambahnya informasi tentang penyakit yang dideritanya merupakan sarana yang dapat membantu penderita menjalankan penanganan diabetes melitus selama hidupnya sehingga akan semakin banyak penderita diabetes mengerti bagaimana harus mengubah perilakunya, pola diit nya dan mengapa hal tersebut diperlukan. Pengetahuan yang baik diperoleh dari proses pembelajaran yang baik. Pengetahuan juga merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu seperti mengikuti pendidikan kesehatan sehingga dapat mempengaruhi dan membentuk sikap dan tindakan seseorang (Widiyoga & Andiana 2020).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kurangnya pengetahuan penderita diabetes melitus terhadap diit yang baik dikarenakan minimnya keterpaparan informasi mengenai diabetes melitus serta dikarenakan faktor usia.

Usia sangat berpengaruh bagi kemampuan daya tangkap serta dapat mempengaruhi tindakan penderita diabetes melitus dalam pengaturan pola makan dan diit nya. Bertambahnya usia seseorang atau menjelang usia lanjut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima atau mengingat suatu pengetahuan (Riyanto, 2017; Rudini & Sulistiawan 2019).

Pola diit yang baik bagi penderita diabetes melitus adalah pola diit yang dapat menurunkan kadar gula darah. Mengonsumsi banyak sayur dan buah dibanding karbohidrat adalah pola diit yang terbaik bagi penderita diabetes melitus dikarenakan pada sayur dan buah terkandung serat yang tinggi yang dapat memberikan rasa kenyang lebih lama. Disamping itu serat juga mengandung kalori rendah sehingga dapat menurunkan kadar gula darah dan lemak dalam tubuh (Pudjawidjana, 2018)..

Keraf (2017) menuliskan bahwa diit yang baik akan lebih efektif mengontrol kadar gula darah dalam tubuh jika dibarengi dengan prinsip 3J yaitu tepat jadwal, tepat jenis, dan tepat jumlah. Tepat jadwal pada pola diit penderita diabetes melitus adalah makan 6 kali makan per hari yang dibagi menjadi 3 kali makan besar dan 3 kali makan selingan. Adapun jadwal waktunya adalah makan pagi pukul 06.00-07.00 wib selingan pagi pukul 09.00-10.00 wib, makan siang pukul 12.00-13.00 wib, selingan siang pukul 15.00-16.00 wib, makan malam pukul 18.00-19.00 wib, dan selingan malam pukul 21.00-22.00 wib.

Tepat jenis meliputi karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur dan buah dengan proporsi seimbang dan juga memperhatikan bahan makanan dengan indeks glikemik rendah dikarenakan indeks glikemik tinggi bisa meningkatkan kadar gula darah. Tepat jumlah bagi penderita diabetes melitus adalah makan dengan porsi kecil tujuannya adalah agar jumlah kalori dan zat gizi lain bisa merata sepanjang hari. Sebaliknya pola makan yang banyak mengandung gula seperti coklat, cake, tart, dodol, minuman berkarbonasi, es teh manis bisa meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah akan meningkat dratis setelah mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat dan/atau gula. Makin sederhana struktur gulanya, makin mudah

diserap oleh tubuh, sehingga lebih cepat menaikkan kadar gula dalam darah Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan dengan rentang usia 50-65 tahun dan tingkat pendidikan SMA. karena kebiasaan perempuan yang suka mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung coklat, gula, dan jajanan-jajanan siap saji, hal ini menyebabkan peningkatan kadar gula darah pada perempuan yang lebih beresiko dibanding laki-laki.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas penderita diabetes melitus di Gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah (55.0%). Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan dimana mayoritas penderita diabetes melitus berpendidikan akhir SMA. Disamping tingkat pendidikan yang rendah dan usia yang tidak produktif lagi mengakibatkan penderita diabetes minim terpapar informasi mengenai diabetes melitus serta bagaimana pola diit yang baik untuk penderita diabetes, dan itu semua dapat mempengaruhi tindakan penderita diabetes melitus dalam pengaturan pola makan dan diit nya. Ritonga (2020) mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Disamping itu usia lanjut dapat menghambat proses pembelajaran dikarenakan orang dengan usia lanjut secara fisiologis akan mengalami penurunan daya ingat. Sebaliknya jika semakin tinggi tingkat pendidikan dan usia produktif seseorang maka semakin pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

## **KESIMPULAN**

Rendahnya tingkat pengetahuan penderita diabetes di Gampong Cot Bada Barat Kabupaten Bireuen diakibatkan oleh faktor rendahnya level pendidikan dan juga diakibatkan oleh faktor usia, dimana usia yang

sudah lanjut berdampak bagi penurunan daya ingat terhadap informasi yang masuk.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami kepada kepada Bapak Geuchik dan responden Gampong Cot Bada Barat serta kepada ketua beserta Anggota Posbindu Gampong Cot Bada Barat.

## DAFTAR PUSTAKA

- ADA (American Diabetes Association), 2018. *Diabetes Management Guidelines* <http://www.ndei.org/ADA-diabetesmanagement/guidelinesdiagnosisACI-testing.aspx.html> 18 September 2018
- Arif, N. W., Mallo, A., & Aminah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pengaturan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Minasa Upa Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Media Keperawatan*, 8(2), 31-38.
- Bunza Jm, Alhassan Aj. *Complications Of Diabetes Mellitus: An Insight In To Biochemical Basis*. Ejpnr 2019; Lumantauw,
- Beigrezaei, S., Ghiasvand, R., Feizi, A., & Iraj, B. (2019). *Relationship between dietary patterns and incidence of type 2 diabetes*. *International journal of preventive medicine*, 10.
- Fahrudini. (2018). *Hubungan Antar Usia, Riwayat Keturunan dan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Ruang Flamboyan RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*. 51(1), 51.
- Ferinawati, F., & Mayanti, S. (2018). *Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen*. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 241. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.213>
- Gigi, F. K. (2021). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Terjadinya Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Uptd Puskesmas Makmur Universitas Sumatera Utara*.
- Ikhwan, M., Fitria, N., & Akbar, Y. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Dengan Kepatuhan Diet Di Gampong Meunasah* Safir, N., Mursal, M., Akbar, Y., & Abrar, A. (2021). *Tingkat Pengetahuan Perawat tentang Lima Momen Kebersihan Tangan*. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 4(2), 80-86.
- Sulistyaningsih. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif-kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wahyuni, R., Ma'ruf, A., & Mulyono, E. (2019). *Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus*. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 1-8. <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika>
- Widiyoga, C. R., Saichudin, & Andiana, O. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit Diabetes Mellitus pada Penderita terhadap Pengaturan Pola Makan dan Physical Activity*. *Sport Science Health*, 2(2), 152-161.
- World Health Organization. *Classification Of Diabetes Mellitus*. Geneva: World Health Organization; 2019; *Classification Of Diabetes Mellitus - World Health Organization*
- Mesjid Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Assyifa'Ilmu Keperawatan Islami*, 6(1).
- Keraf, G. (2017). *Argumentasi dan Narasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Munir, N. W. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Care pada Pasien Diabetes Mellitus*. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, Vol. 3(1), 1-7. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian*

- Kesehatan (Cetakan Ketiga)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pudjawidjana. (2018). *Cara Penerapan Proses Pembelajaran Yang Baik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Riskesdas. (2018). *Laporan angka kejadian luka di Indonesia*. Jakarta.
- Riyanto A. (2017). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ritonga, N. R. S. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rsud Kabupaten Tapanuli Selatan*, 4(1), 95–100.
- Rudini & Sulistiawan. (2019). Analisis Pengaruh Kepatuhan Pola Diet Dm Terhadap Kadar Gula Darah Dm Tipe Ii. \, 53(9), 1689–1699.
- Yusnanda, F., Rochadi, R. K., & Maas, L. T. (2019). Pengaruh Riwayat Keturunan terhadap Kejadian Diabetes Mellitus pada Pra Lansia di BLUD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2017. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.163>