

## ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Evi Christin Br Sembiring<sup>1\*</sup>, Juliana Christina<sup>2</sup>, Fauziah Rudhiati<sup>3</sup>  
Lina Erlina<sup>4</sup>, Asep Badrujamaludin<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani

Email Korespondensi: evichristinsembiring@gmail.com

Disubmit: 16 April 2024

Diterima: 03 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.14878>

### ABSTRACT

*Dietary compliance is a critical element in the management of preventing complications of Type 2 Diabetes Mellitus. An appropriate diet helps control blood sugar levels, complications, and improves the quality of life of Type 2 Diabetes Mellitus sufferers. The aim of the research is to determine the factors that influence dietary compliance in controlling sugar levels blood in people with Type 2 Diabetes Mellitus. Correlation analytical research type with a cross-sectional approach. The total sample was 173. The instrument used was a questionnaire. The statistical analysis used in this research is Multiple Logistic Regression. The results of the bivariate test showed that the p value of the cultural variables was 0.001, lifestyle 0.004, motivation 0.001, knowledge 0.001, family support 0.004 and stress management 0.004. Multivariate tests showed a cultural p value of 0.001 (OR 13.230) and lifestyle of 0.001 (OR 5.841). Cultural variables, lifestyle, motivation, knowledge, family support and stress management have a significant effect on dietary compliance to control blood sugar levels in Type 2 Diabetes Mellitus sufferers. Meanwhile, the variables that have the most influence on dietary compliance are culture and lifestyle.*

**Keywords:** Culture, Family support, Dietary Compliance, Lifestyle

### ABSTRAK

Kepatuhan diet merupakan elemen kritis dalam manajemen pencegahan komplikasi Diabetes Mellitus Tipe 2. Diet yang tepat membantu mengontrol kadar gula darah, komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet dalam pengendalian kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Jenis penelitian analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 173. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Regresi Logistic Ganda. Hasil uji bivariat didapatkan bahwa p value variabel budaya 0,001, pola hidup 0,004, motivasi 0,001, pengetahuan 0,001, dukungan keluarga 0,004 dan pengelolaan stres 0,004. Uji multivariat didapatkan p value budaya 0,001 (OR 13,230) dan pola hidup 0,001 (OR 5,841). Variabel budaya, pola hidup, motivasi, pengetahuan, dukungan keluarga dan pengelolaan stres berpengaruh secara signifikan terhadap kepatuhan diet untuk mengendalikan

kadar gula darah penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Sedangkan variabel yang paling berpengaruh terhadap kepatuhan diet yaitu budaya dan pola hidup

**Kata Kunci:** Budaya, Dukungan Keluarga, Kepatuhan Diet, Pola Hidup

## PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah salah satu masalah kesehatan global yang semakin meningkat prevalensinya. Kondisi ini ditandai oleh peningkatan kadar kadar gula darah darah yang kronis akibat gangguan pada produksi insulin, aksi insulin, atau keduanya. Diabetes Mellitus Tipe 2 dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik, seperti penyakit jantung, kerusakan saraf, gangguan penglihatan, dan masalah ginjal (Falck et al., 2019).

Salah satu pilar utama dalam pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah pengendalian kadar gula darah. Pengendalian kadar gula darah yang baik dapat membantu mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes (Marengke et al., 2020). Selain penggunaan obat-obatan, aspek diet berperan krusial dalam mengelola Diabetes Mellitus Tipe 2. Kepatuhan pasien dalam mengikuti program diet yang sesuai dapat membantu mengendalikan peningkatan gula darah (Dwi & Rahayu, 2020).

Faktor budaya berpotensi menjadi salah satu faktor yang menghambat ketaatan pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 untuk berdiet untuk mengendalikan gula darah (Arifin et al., 2023). Faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kepatuhan diet melibatkan pola hidup, dan pengelolaan stres (Susanti et al., 2023). Meningkatnya Diabetes Mellitus Tipe 2 ini karena adanya pengaruh dengan pola makan (Agustin & Kurniasari, 2023). Kebiasaan makan yang tidak teratur

dapat menjadi hambatan dalam merancang strategi diet yang dapat diintegrasikan dengan gaya hidup sehari-hari pasien (Yurlina et al., 2023).

Pengelolaan stres juga memegang peran penting, karena stres dapat memicu perilaku yang tidak sehat atau kehilangan motivasi dalam menjalani aturan diet (Afriyani et al., 2020). Tindakan mengidentifikasi faktor-faktor pemicu stres dan mengaplikasikan strategi pengelolaan stres, pasien dapat mengatasi tantangan ini tanpa mengorbankan kepatuhan pada diet (Khaira et al., 2021).

Pengidentifikasian faktor-faktor ini melibatkan pendekatan yang lebih personal dalam pengelolaan diet (Alisa et al., 2021). Dengan mengetahui budaya, pola hidup dan cara pengelolaan stres pasien, tim pelayanan medis dapat merancang pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu, meningkatkan efektivitas intervensi (Mardhatillah et al., 2022). Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan juga membantu tim pelayanan medis merancang strategi yang lebih realistis dan dapat diterapkan, sehingga meningkatkan peluang pasien untuk mematuhi rencana diet mereka (Yurlina et al., 2023). Identifikasi ini juga mencegah atau mengatasi masalah yang muncul selama proses diet, seperti kesulitan mengatasi stres, yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko keluhan atau rasa putus asa dari pasien (Arifin et al., 2023).

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah faktor budaya, pola hidup, motivasi, pengetahuan, dukungan keluarga dan pengelolaan stress mempengaruhi kepatuhan diet dalam pengendalian kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

## KAJIAN PUSTAKA

Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah suatu kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar kadar gula darah dalam darah (hiperglikemia) sebagai akibat dari gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein (Torawoba et al., 2021). Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah kelompok penyakit metabolisme yang ditandai oleh hiperglikemia kronis dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein sebagai hasil dari defisiensi insulin atau aksi insulin yang tidak adekuat (Anggeria & Siregar, 2019).

Kepatuhan secara umum dapat diartikan sebagai tingkat perilaku seseorang dalam mengikuti pengobatan, diet, dan gaya hidup sesuai dengan rekomendasi dari pemberi layanan kesehatan. Dalam konteks tertentu, kepatuhan merujuk pada tingkat perilaku pasien dalam mengikuti instruksi atau petunjuk terkait dengan berbagai jenis terapi, seperti diet, latihan, pengobatan, atau menjaga janji pertemuan dengan dokter (Rizqah & Amelia AP, 2020). Kebudayaan memiliki kemampuan untuk memengaruhi pengetahuan individu, yang selanjutnya memengaruhi perilaku sehari-hari dan kehidupan mereka. Kebudayaan menciptakan kebiasaan dan adat istiadat yang terus berkembang dari waktu ke waktu, diwariskan secara turun-temurun oleh generasi sebelumnya. Budaya memiliki

dampak besar pada kesehatan dan dapat memengaruhi tujuan kesembuhan Diabetes Mellitus Tipe 2. Beberapa kelompok etnis dan minoritas dalam suatu daerah biasanya memiliki pengaruh terhadap sikap, kepercayaan, dan nilai-nilai kesehatan (Park et al., 2023).

Konsep pola hidup mencakup seperangkat kebiasaan, praktik, dan pilihan gaya hidup yang memengaruhi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Pola hidup yang sehat dan seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang. Melaksanakan konsep pola hidup yang sehat memerlukan kesadaran, komitmen, dan disiplin untuk membuat pilihan gaya hidup yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Utomo, 2020).

Motivasi didorong oleh kesadaran individu tentang pentingnya mengikuti program diet. Semakin tinggi tingkat motivasi, semakin besar kesadaran pasien untuk patuh dalam menjalankan diet Diabetes Mellitus Tipe 2 (Nurdiyana & Indriyani, 2021). Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung dapat mengontrol diri dalam menghadapi masalah dan mematuhi rekomendasi dari petugas kesehatan, termasuk diet yang telah ditetapkan untuk pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2 (Jufri et al., 2022).

Dukungan yang diberikan oleh keluarga sangat berpengaruh dalam kepatuhan pasien. Dengan adanya dukungan keluarga, pasien merasa diperhatikan dan dicintai, yang pada akhirnya meningkatkan keinginan mereka untuk mengikuti program diet yang telah direkomendasikan. Semua faktor di atas saling berhubungan dan dapat mempengaruhi tingkat kepatuhan

pasien dalam mengikuti diet Diabetes Melitus Tipe 2, sehingga penting bagi petugas kesehatan untuk memperhatikan dan mendukung aspek-aspek tersebut dalam pengelolaan penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 pada pasien (Pramesti et al., 2019).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat gula darah, termasuk aspek psikologis atau emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan kesedihan. Selain itu, faktor sosial seperti konflik pribadi dan perubahan gaya hidup juga dapat memicu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol (Widyarni & Setiandari, 2020).

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi ini mencakup semua pasien yang telah didiagnosis dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 dan aktif sebanyak 303 orang. Jumlah sampel sebanyak 173 responden. Rumus yang digunakan dalam perhitungan sampel yaitu Slovin. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu kuisisioner yang meliputi kepatuhan diet, budaya, pola hidup, motivasi, pengetahuan, dukungan keluarga, dan pengelolaan stres. Analisis data terdiri dari analisis univariat, bivariat dan multivariat. Analisis statistik menggunakan uji regresi.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
45-54 tahun	32	18,5
55-65 tahun	48	27,7
66-74 tahun	85	49,1
75-90 tahun	8	4,6
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	102	59,0
Perempuan	71	41,0
<b>Pendidikan</b>		
SD	26	15,0
SLTP	28	16,2
SLTA	78	45,1
Diploma	26	15,0
Sarjana (S1)	13	7,5
Pasca Sarjana (S2)	2	1,2
<b>Pekerjaan</b>		
Pegawai Negeri	19	11,0
Pegawai Swasta	42	24,3
Pedagang	28	16,2

Petani	28	16,2
Tidak Bekerja	56	32,4

Hasil analisa tabel 1, kategori usia dengan persentase tertinggi adalah 66-74 tahun dengan sekitar 49,1% dari total responden. Jenis kelamin mayoritas adalah laki-laki 59,0%, sedangkan perempuan menyumbang sebagian yang lebih kecil 41,0%. Pendidikan responden

mayoritas populasi memiliki tingkat pendidikan SLTP 16,2%, diikuti oleh SD dan Diploma dengan jumlah yang sama, yaitu 15,0%. Pekerjaan, mayoritas populasi dalam kategori tidak bekerja dengan persentase 32,4%, diikuti oleh pegawai swasta dengan persentase 24,3%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian**

Variabel Penelitian	Frekuensi	Persentase
<b>Kepatuhan Diet</b>		
Tidak Patuh	53	30,6
Patuh	120	69,4
<b>Budaya</b>		
Kurang Baik	79	45,7
Baik	94	54,3
<b>Pola Hidup</b>		
Kurang Baik	73	42,2
Baik	100	57,8
<b>Motivasi</b>		
Rendah	79	45,7
Tinggi	94	54,3
<b>Pengetahuan</b>		
Rendah	79	45,7
Tinggi	94	54,3
<b>Dukungan Keluarga</b>		
Kurang Baik	73	42,2
Baik	100	57,8
<b>Pengelolaan Stres</b>		
Kurang Baik	73	42,2
Baik	100	57,8

Hasil analisa tabel 2, sebagian besar populasi, yaitu 69,4%, dianggap patuh terhadap diet, sedangkan 30,6% tidak patuh. Budaya, mayoritas populasi, yaitu 54,3%, menganggap budayanya baik, sedangkan 45,7% menyat bahwa budayanya kurang baik. Pola hidup, sebagian besar populasi, yaitu 57,8%, melaporkan bahwa pola hidup

mereka baik, sementara 42,2% menganggap pola hidup mereka kurang baik. Motivasi, sebagian besar populasi, yaitu 54,3%, memiliki tingkat motivasi tinggi, sementara 45,7% memiliki tingkat motivasi rendah. Pengetahuan, mayoritas populasi, yaitu 54,3%, memiliki tingkat pengetahuan tinggi, sementara 45,7% memiliki tingkat

pengetahuan rendah. Dukungan keluarga, Mayoritas populasi, yaitu 57,8%, melaporkan bahwa mereka mendapatkan dukungan keluarga yang baik, sedangkan 42,2% menyatakan dukungan keluarga mereka kurang baik. Pengelolaan

stres, mayoritas populasi, yaitu 57,8%, melaporkan bahwa mereka memiliki tingkat pengelolaan stres yang baik, sedangkan 42,2% menyat bahwa pengelolaan stres mereka kurang baik.

Tabel 3. Hasil Uji Bivariat

Variabel	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Budaya	1,998	0,382	27,293	1	0,001	7,373
Pola Hidup	0,962	0,338	8,093	1	0,004	2,617
Motivasi	1,998	0,382	27,293	1	0,001	7,373
Pengetahuan	1,998	0,382	27,293	1	0,001	7,373
Dukungan Keluarga	0,962	0,338	8,093	1	0,004	2,617
Pengelolaan Stress	0,962	0,338	8,093	1	0,004	2,617
Constant	0,304	0,237	1,645	1	0,200	1,355

Hasil analisa tabel 3, menunjukkan bahwa variabel budaya dengan p value  $0,001 < 0,05$ , artinya budaya mempunyai pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Variabel budaya dengan OR 7.373, maka penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki budaya baik, lebih patuh diet sebanyak 7 kali di bandingkan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki budaya kurang baik. Variabel pola hidup dengan p value  $0,004 < 0,05$ , artinya pola hidup mempunyai pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Variabel budaya dengan OR 2.617, maka penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pola hidup baik, lebih patuh diet sebanyak 3 kali di bandingkan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pola hidup kurang baik. Variabel motivasi dengan p value  $0,001 < 0,05$ , artinya motivasi mempunyai pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Variabel motivasi dengan OR 7.373, maka penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki motivasi tinggi, lebih patuh diet sebanyak 7 kali di bandingkan

penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki motivasi rendah. Variabel pengetahuan dengan p value  $0,001 < 0,05$ , artinya pengetahuan mempunyai pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Variabel pengetahuan dengan OR 7.373, maka penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengetahuan tinggi, lebih patuh diet sebanyak 7 kali di bandingkan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengetahuan rendah. Variabel dukungan keluarga dengan p value  $0,004 < 0,05$ , artinya dukungan keluarga mempunyai pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Variabel dukungan keluarga dengan OR 2.617, maka penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki dukungan keluarga baik, lebih patuh diet sebanyak 3 kali di bandingkan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki dukungan keluarga kurang baik. Variabel pengelolaan stres dengan p value  $0,004 < 0,05$ , artinya pengelolaan stres mempunyai pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Variabel

pengelolaan stres dengan OR 2.617, maka penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengelolaan stres baik, lebih patuh diet sebanyak

3 kali di bandingkan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengelolaan stres kurang baik.

**Tabel 4. Seleksi Bivariat Variabel**

No	Variabel	<i>p value</i>
1	Budaya	0,001
2	Pola Hidup	0,004
3	Motivasi	0,001
4	Pengetahuan	0,001
5	Dukungn Keluarga	0,004
6	Pengelolaan Stres	0,004

Hasil analisa tabel 4, seleksi bivariat semua variabel menghasilkan *p value* < 0,25 sehingga variabel budaya, pola

hidup, motivasi, pengetahuan, dukungan keluarga dan pengelolaan stres dapat masuk ke uji multivariat berikutnya.

**Tabel 5. Hasil Uji Regresi Pada Pemodelan Awal**

		Score	df	Sig.	
Step 0	Variables	Budaya	30,933	1	0,000
		Pola Hidup	8,317	1	0,004
		Motivasi	30,933	1	0,000
		Pengetahuan	30,933	1	0,000
		Dukungan Keluarga	8,317	1	0,004
		Pengelolaan Stress	8,317	1	0,004

Hasil analisa tabel 5, menunjukkan bahwa variabel budaya, pola hidup, motivasi, pengetahuan, dukungan keluarga, dan pengelolaan stres berpengaruh terhadap

kepatuhan diet dalam mengendalikan kadar gula darah penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Sehingga variabel-variabel tersebut masuk ke dalam model berikutnya.

**Tabel 6. Hasil Uji Regresi Pada Pemodelan Akhir**

		B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
tep 1 <sup>a</sup>	Budaya	2,582	0,465	30,910	1	0,001	13,230
	Pola Hidup	1,765	0,449	15,443	1	0,001	5,841
	Constant	-1,283	0,408	9,911	1	0,002	0,277

Dari analisis multivariat pada tabel 6, variabel yang berhubungan bermakna dengan kepatuhan diet

adalah budaya dan pola hidup. Sedangkan variabel motivasi, pengetahuan, dukungan keluarga,

dan pengelolaan stress pada saat pengoalahan secara bersama-sama tidak muncul dalam model karena nilai sig.nya  $> 0,25$ . Artinya dari ke enam variabel yang berpengaruh terhadap kepatuhan diet, variabel budaya dan pola hidup yang paling berpengaruh terhadap kepatuhan diet. Hasil analisis didapatkan Odds Ratio (OR) dari variabel budaya adalah 13,230, artinya penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki budaya baik lebih patuh diet sebesar 13 kali lebih tinggi dibandingkan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki budaya kurang baik. Hasil analisis didapatkan Odds Ratio (OR) dari

variabel pola hidup adalah 5,841, artinya penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pola hidup baik lebih patuh diet sebesar 6 kali lebih tinggi dibandingkan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pola hidup kurang baik. Untuk melihat variabel mana yang paling besar pengaruhnya terhadap variabel dependen, dilihat dari Exp (B) untuk variabel yang signifikan, semakin besar nilai Exp (B) berarti semakin besar pengaruhnya terhadap variabel dependen yang dianalisis. Hal ini berarti budaya paling berpengaruh terhadap kepatuhan diet dibanding pola hidup.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Budaya Terhadap Kepatuhan Diet

Hasil penelitian didapatkan bahwa p-value (Sig) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel budaya dan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Hasil menunjukkan bahwa variabel budaya memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Keterkaitan antara budaya dan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 mencerminkan bahwa nilai-nilai, norma, dan praktik budaya dapat memengaruhi perilaku terkait diet dan pengelolaan penyakit.

Hasil penelitian Muthmainnah et.al (2022) menjelaskan, budaya juga mempengaruhi pola m dan jam m. Misalnya, beberapa budaya memiliki kebiasaan m besar pada waktu tertentu, sementara yang lain cenderung menyantap makanan dalam porsi kecil sepanjang hari. Penyesuaian diet sesuai dengan pola m budaya dapat memengaruhi kepatuhan terhadap jadwal dan

jenis makanan yang direkomendasikan untuk penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 (Muthmainnah et al., 2022).

Menurut Liawati et.al (2022), beberapa budaya memiliki stigma terkait makanan tertentu atau pandangan negatif terhadap penyakit tertentu. Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dapat mengalami kesulitan dalam mengikuti diet yang direkomendasikan jika terdapat stigma atau persepsi negatif terhadap jenis makanan yang dibatasi atau disarankan. Budaya juga mencakup pengaruh keluarga dan lingkungan sosial. Dukungan keluarga dan norma sosial dapat memengaruhi kepatuhan diet (Liawati et al., 2022).

Menurut peneliti, nilai-nilai agama dan ritual dalam budaya dapat memainkan peran dalam kepatuhan diet. Beberapa pasien mencari petunjuk atau panduan dari nilai-nilai agama mereka dalam mengelola penyakit melalui diet. Sebaliknya, beberapa ritual makanan kultural dapat bertentangan dengan rekomendasi

diet, sehingga memengaruhi kepatuhan.

### **Pengaruh Pola Hidup Terhadap Kepatuhan Diet**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value (Sig) sebesar 0,004, yang kurang dari tingkat signifikansi 0,05, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel pola hidup dan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Hasil ini memberikan indikasi bahwa pola hidup berkontribusi secara signifikan terhadap kepatuhan diet. Nilai p-value yang signifikan menunjukkan bahwa variabel pola hidup memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Pengaruh pola hidup terhadap kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 mencakup berbagai aspek yang dapat memengaruhi perilaku dan manajemen penyakit.

Hasil penelitian Partika et.al (2018), pola hidup dapat memengaruhi frekuensi dan ukuran porsi. Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pola hidup yang teratur, dalam porsi yang terkendali dan terjadwal, lebih mampu mengontrol kadar gula darah dan mematuhi diet yang dianjurkan. Pola hidup yang aktif dapat memberikan dampak positif pada kepatuhan diet (Partika et al., 2018).

Udiyani et.al (2019) menjelaskan bahwa pola hidup yang teratur dan memiliki rutinitas sehari-hari yang baik dapat mempermudah pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dalam menjalankan kebiasaan yang sehat. Kesiapan dan keteraturan dalam aktivitas sehari-hari dapat membantu dalam perencanaan dan pelaksanaan diet. Pola hidup juga dapat memengaruhi kepatuhan terhadap obat. Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang mematuhi resep obat mereka sesuai dengan jadwal dan dosis yang

dianjurkan lebih cenderung mematuhi juga rekomendasi diet (Udiyani et al., 2019).

Menurut peneliti, pola hidup yang sehat, termasuk pola makan yang teratur, aktivitas fisik yang cukup, manajemen stres yang efektif, dan menghindari kebiasaan merokok serta konsumsi minuman beralkohol, dapat berkontribusi secara positif terhadap kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

### **Pengaruh Motivasi Terhadap Kepatuhan Diet**

Hasil penelitian p-value (Sig)  $0,001 < 0,05$  menunjukkan bahwa motivasi memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Odds Ratio (Exp (B)) sebesar 7,373 menunjukkan seberapa besar pengaruh motivasi terhadap kepatuhan diet. Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki motivasi tinggi memiliki peluang kepatuhan diet yang lebih tinggi sebanyak 7 kali.

Hasil penelitian Bertalina dan Purnama (2016), motivasi dapat menjadi pendorong utama dalam pembentukan perilaku, termasuk kepatuhan diet. Motivasi yang tinggi dapat mendorong pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 untuk mengadopsi dan mempertahankan pola yang sehat sesuai dengan anjuran medis. Motivasi pada dasarnya adalah faktor psikologis yang memengaruhi keputusan dan tindakan individu. Pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2, motivasi dapat berasal dari kesadaran pentingnya mengelola kondisi mereka, keinginan untuk mencegah komplikasi, atau dorongan untuk meningkatkan kualitas hidup (Bertalina & Purnama, 2016).

Syifa dan Jaya (2022), motivasi dapat ditingkatkan melalui dukungan psikososial, termasuk dukungan dari keluarga, teman, atau tim perawatan kesehatan. Pasien yang

meras dukungan dan pemahaman dari lingkungan sekitarnya lebih termotivasi untuk menjaga kepatuhan diet mereka. Faktor-faktor seperti pengetahuan tentang diabetes, pemahaman terhadap konsekuensi ketidakpatuhan diet, dan dukungan emosional dapat memengaruhi tingkat motivasi pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 (Syifa & Jaya, 2022).

Menurut peneliti, pendekatan terhadap Diabetes Mellitus Tipe 2 sebaiknya mencakup aspek motivasi sebagai bagian integral dari perencanaan perawatan. Melibatkan pasien dalam perencanaan diet mereka, memberikan informasi yang jelas, dan menciptakan lingkungan yang mendukung dapat membantu memelihara dan meningkatkan motivasi serta kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.

### **Pengaruh Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Diet**

Hasil penelitian didapatkan variabel pengetahuan memiliki nilai p-value (Sig) sebesar  $0,001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Perubahan dalam tingkat pengetahuan berkontribusi secara signifikan terhadap perubahan tingkat kepatuhan diet pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Odds Ratio (Exp (B)) untuk variabel pengetahuan sebesar 7,373. Hal ini mengindikasikan bahwa penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengetahuan tinggi memiliki peluang kepatuhan diet yang lebih tinggi sebanyak 7 kali dibandingkan dengan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengetahuan rendah.

Hasil penelitian Widyarni dan Setiandari (2020), pengetahuan yang baik pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 mengidentifikasi makanan yang dianjurkan dan yang harus dibatasi.

Ini mencakup pemahaman tentang karbohidrat kompleks, serat, lemak sehat, dan pembatasan gula. Pasien yang tahu cara menyusun diet sehat lebih untuk mengikuti panduan diet mereka. Pengetahuan tentang nilai gizi makanan membantu pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Mereka cenderung untuk memilih makanan dengan indeks glikemik rendah dan kandungan nutrisi yang seimbang (Widyarni & Setiandari, 2020).

Nesda et.al (2023) menjelaskan, pengetahuan yang baik tentang diabetes, termasuk penyebab, gejala, dan komplikasi potensial, dapat membantu pasien memahami seriusnya kondisi mereka. Pemahaman ini dapat menjadi motivasi untuk lebih patuh terhadap tindakan pencegahan, termasuk mengikuti pola makan yang sehat. Pengetahuan tentang bagaimana makanan memengaruhi kadar gula darah dapat membantu pasien mengambil keputusan yang lebih bijaksana terkait diet mereka. Pasien yang memahami hubungan antara makanan, insulin, dan kontrol gula darah cenderung lebih sadar pentingnya mengikuti diet yang direkomendasikan (Nesda et al., 2023).

Menurut peneliti, pendidikan kesehatan yang efektif dapat menjadi pendorong motivasi. Pasien yang diberi pemahaman tentang pentingnya kepatuhan diet sebagai bagian dari manajemen diabetes dapat merasa lebih termotivasi untuk mengikuti panduan tersebut.

### **Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet**

Hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel dukungan keluarga memiliki nilai p-value (Sig) sebesar  $0,004 < 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan dukungan keluarga memiliki

pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Perubahan dalam tingkat dukungan keluarga berkontribusi secara signifikan terhadap perubahan dalam tingkat kepatuhan diet pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Odds Ratio (Exp (B)) untuk variabel dukungan keluarga sebesar 2,617, artinya bahwa pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan dukungan keluarga baik memiliki peluang kepatuhan diet yang lebih tinggi sebanyak 3 kali dibandingkan dengan pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang mendapatkan dukungan keluarga kurang baik.

Hasil penelitian Kartika (2017) menyatakan bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi pasien untuk mengikuti diet yang direkomendasikan. Dukungan emosional dari keluarga dapat memberikan dorongan dan dukungan positif yang diperlukan untuk menjaga semangat pasien dalam menghadapi tuntutan diet (Kartika et al., 2017).

Menurut Oktavera et.al (2021), keluarga yang teredukasi tentang diabetes dan pentingnya kepatuhan diet dapat memberikan dukungan yang lebih baik. Pemahaman bersama tentang kondisi ini dapat membantu keluarga memberikan bantuan yang lebih efektif dan memotivasi pasien. Keluarga dapat berperan dalam memantau kepatuhan diet pasien dan memberikan pengingat penting (Oktavera et al., 2021).

Menurut peneliti, dukungan keluarga memiliki dampak signifikan pada kepatuhan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Kolaborasi antara pasien, keluarga, dan tim perawatan kesehatan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan meningkatkan keberhasilan manajemen Diabetes Mellitus Tipe 2. Jika anggota keluarga mendukung diet yang sehat dan aktif, pasien

Diabetes Mellitus Tipe 2 lebih mudah untuk mengikuti pola yang direkomendasikan. Kesamaan pola keluarga dapat menciptakan norma yang positif dalam rumah tangga.

### **Pengaruh Pengelolaan Stress Terhadap Kepatuhan Diet**

Hasil analisis statistik dalam penelitian ini, variabel pengelolaan stres menunjukkan nilai p-value (Sig) sebesar  $0,004 < 0,05$ . Artinya, pengelolaan stres memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Pengaruh ini memberikan gambaran bahwa perubahan dalam tingkat pengelolaan stres berkorelasi dengan perubahan dalam tingkat kepatuhan diet pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Odds Ratio (Exp (B)) untuk variabel pengelolaan stres sebesar 2,617, penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengelolaan stres baik, lebih patuh diet sebanyak 3 kali dibandingkan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang memiliki pengelolaan stres kurang baik.

Hasil penelitian Kusnanto dan Sundari (2019), stres dapat memengaruhi keadaan emosional seseorang, sehingga dapat mempengaruhi keputusan seputar diet. Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang mengelola stres dengan baik lebih mampu mengatasi tekanan emosional yang dapat memicu perilaku yang tidak sehat. Bagi pasien Diabetes Mellitus Tipe 2, pengelolaan stres dapat menjadi strategi koping yang penting. Ketika stres dapat dikurangi atau diatasi, pasien lebih cenderung untuk tetap berpegang pada rencana diet mereka sebagai cara untuk mengatasi tantangan yang dihadapi (Kusnanto & Sundari, 2019).

Prabowo et.al (2021) menjelaskan, stres dapat memengaruhi kadar gula darah, dan pengelolaan stres yang baik dapat

membantu menjaga stabilitas gula darah. Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang mampu menjaga kadar gula darah tetap stabil lebih termotivasi untuk mematuhi rencana diet yang direkomendasikan. Dalam situasi stres, beberapa orang cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi gula atau lemak sebagai respons terhadap emosi. Pengelolaan stres yang buruk dapat mengakibatkan keputusan yang kurang sehat, yang dapat mengganggu kepatuhan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Pengelolaan stres yang baik dapat meningkatkan dukungan psikososial pasien. Dukungan sosial dan emosional dari keluarga atau teman-teman dapat membantu pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 menjaga kepatuhan diet mereka (Prabowo et al., 2021).

Menurut peneliti, pengelolaan stres yang baik dapat meningkatkan dukungan psikososial pasien. Dukungan sosial dan emosional dari keluarga atau teman-teman dapat membantu pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 menjaga kepatuhan diet mereka. Perawatan pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memasukkan strategi pengelolaan stres.

#### KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh budaya, pola hidup, motivasi, pengetahuan, dukungan keluarga, dan pengelolaan stres terhadap kepatuhan diet penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Budaya dan pola hidup merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kepatuhan diet dalam pengendalian kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Tipe 2.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, A., Suriadi, S., & Righo, A. (2020). Media Edukasi Yang Tepat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Kepatuhan Diet. *Pro Ners*, 1(2004), 2234-2239. <https://doi.org/10.16285/j.rs.m.2007.10.006>
- Agustin, S., & Kurniasari, R. (2023). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe-2. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 9-14.
- Alisa, F., Amelia, W., Wahyuni, O., Cindy, A. G. P. K., & Valentino, P. (2021). Hubungan Stress Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.9692>
- Anggeria, E., & Siregar, P. S. (2019). Efektivitas Perawatan Ulkus Diabetikum Terhadap Penerimaan Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(2), 178. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i2.5590>
- Arifin, Z., Syahrul, S., & Setyawati, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien DM Tipe 2. *Journal of Telenursing*, 5, 89.
- Bertalina, B., & Purnama, P. (2016). Hubungan Lama Sakit, Pengetahuan, Motivasi Pasien dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 329-340.
- Dwi, S. A., & Rahayu, S. (2020). Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes*

- Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 124-138.  
<https://doi.org/10.30643/jikst.v15i1.71>
- Falck, L., Zoller, M., Rosemann, T., Martínez-González, N. A., & Chmiel, C. (2019). Toward standardized monitoring of patients with chronic diseases in primary care using electronic medical records: Systematic review. *JMIR Medical Informatics*, 7(2), 1-13.  
<https://doi.org/10.2196/10879>
- Jufri, J., Hatta, M., Basri, B., & Farid, M. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Pola Makan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Mitrasehat*, 12(1), 39-52.  
<https://doi.org/10.51171/jms.v12i1.313>
- Kartika, K., Suryani, I., & Sari, T. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 17-24.  
<https://doi.org/10.29238/jnutri.v19i1.42>
- Khaira, H., Dahlia, D., & Yona, S. (2021). Faktor-Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(4), 374-380.  
<http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Kusnanto, K., & Sundari, P. M. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet. In *Jurnal Keperawatan Indonesia* (Vol. 22, Issue 1).  
<https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780>
- Liawati, N., Arsyah, S. N., & Patimah, I. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Medika Cendikia*, 9(02), 163-173.  
<https://doi.org/10.33482/medika.v9i02.195>
- Mardhatillah, G., Mamfaluti, T., Jamil, K. F., Nauval, I., & Husnah, H. (2022). Kepatuhan Diet, Status Gizi Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Posbindu Ptm Puskesmas Ulee Kareng. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 285-293.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.34141>
- Marengke, A., Dewi, I., & Mato, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Menjalankan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(Vol. 15 No. 2 (2020): Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis), 148-153.  
<https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/265>
- Muthmainnah, M., Tjomiadi, C. E. F., Budi, I., & Rakhmadhani, I. (2022). Hubungan Dukungan Pasangan Terhadap Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 4(2), 47-54.  
<https://doi.org/10.53399/knj.v4i0.183>
- Nesda, A. S., Kifli, Y., Nenda, L. Y. D., Mandu, J., & Paramarta, V. (2023). Pengaruh Pengetahuan Terhadap Manajemen Diri Penderita Diabetes Melitus. *Journal of Comprehensive Science*, 2(12), 1540-1550.
- Nurdiyana, T., & Indriyani, P. D. (2021). *Seni dalam Perspektif Sosiologi dan Atropologi*. Jurusan Seni Rupa UNNES.
- Oktavera, A., Putri, L. M., & Dewi,

- R. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe-II. *REAL in Nursing Journal*, 4(1), 6. <https://doi.org/10.32883/rnj.v4i1.1126>
- Park, L., Vang, A., Yang, B., & Quanbeck, A. (2023). Barriers to Type 2 Diabetes Mellitus Management for Older Hmong Patients with Minimal English Language Skills: Accounts from Caregivers, Case Managers, and Clinicians. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 10(6), 3062-3069. <https://doi.org/10.1007/s40615-022-01480-7>
- Partika, R., Angraini, D. I., & Fakhruddin, H. (2018). Pengaruh Konseling Gizi Dokter terhadap Peningkatan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Majority*, 7(3), 276-283.
- Pramesti, T. A., Andriyana, A. A. G. A., Firdaus, Z., & Wardhana. (2019). Dukungan Keluarga Dan Tingkat Stres Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Bali Health Journal*, 3(2), 79-86.
- Rizqah, S. F., & Amelia AP, A. R. A. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 3(1), 276-280.
- Susanti, N., Nursalam, N., & Nadatien, I. (2023). Pengaruh Pengaruh Education and Support Group Berbasis Teori Self Care Terhadap Kepatuhan, Kemandirian Perawatan Kaki Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 8(1), 21-29. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.413>
- Syifa, S. N., & Jaya, M. K. A. (2022). Pengaruh Motivasi, Dukungan Keluarga, Sikap Dan Pengetahuan Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus. *Journal of Nursing Community*, 5(3), 248-253. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i6.2275>
- Torawoba, O. R., Nelwan, J. E., & Asrifuddi, A. (2021). Diabetes Melitus Dan Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Rumah Sakit. *Jurnal Kesmas*, 10(4), 87-92.
- Udiyani, R., Atmaja, P., & Urina, N. (2019). The Effect Of Family Support and Self Efficacy With Obedient diet On Diabetic Mellitus Patients Type 2. *Jurnal Darul Azhar*, 7(1), 54-61.
- Utomo, L. (2020). *Buku Ajar Antropologi dan Sosiologi*. Lembaga Studi Hukum Indonesia.
- Widyarni, A., & Setiandari, L. O. E. (2020). Analisis Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(2), 105-112. <https://doi.org/10.56338/mpk.v3i2.1079>
- Yurlina, F., Atrie, U. Y., & D.S, H. J. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan STIKes Hang Tuah Tanjungpinang*, 33(1), 1-12.