

**HUBUNGAN PERILAKU DIET DENGAN KADAR GULA DARAH  
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II  
(Di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom)**

Henny Purwandari, Moch Khamim Setyobudi  
STIKes Satria Bhakti Nganjuk  
[henny.sbn18@gmail.com](mailto:henny.sbn18@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background** Type II diabetes mellitus is a chronic disease that is not curable but it is very potential to be prevented and controlled through diet. The bad behavior of diet resulted in blood sugar levels remain high and facilitate the emergence of various complications. The purpose of this study was to determine the relationship of diet behavior with blood sugar levels in patients with diabetes mellitus type II Jogomerto In the village district of Tanjung Anom.

**Methods** This study research design correlation with retrospective approach, which was held on 12 May 2015. The population was all patients with diabetes mellitus type II Jogomerto In the village district of Tanjung Anom number of 18 respondents by total sampling. Variable independent research that dietary behavior, while the dependent variable of research that blood sugar levels. Data were analyzed with statistical test Spearman Rank by SPSS 20 For Windows with  $\alpha = 0.05$ .

**Result** Results of this study show quite as much as the behavior of 14 respondents (77.8%) and poor blood sugar levels as much as 13 respondents (72.2%). Statistical test results obtained using Spearman rank  $p$  value =  $0.018 \leq \alpha = 0.05$  means  $H_a$  accepted that there is a relationship between dietary behavior with blood sugar levels of people with diabetes mellitus type II in the village of the district of Tanjung Anom Jogomerto. With the value of  $r = 0.562$  or level of relationship is.

**Conclusion** The food we eat will affect blood sugar levels in the body, so the uncontrolled behavior of food consumption or poor diet behavior will result in high blood sugar levels and facilitate the emergence of a variety of complications.

Keyword : Behavior diet, blood sugar levels, diabetes mellitus type II

**Pendahuluan**

Diabetes melitus tipe II merupakan penyakit kronik yang tidak dapat disembuhkan tetapi sangat potensial untuk dapat dicegah dan dikendalikan melalui diet. Pada penderita diabetes melitus diet berfungsi mempertahankan berat badan normal, menurunkan tekanan darah, menurunkan glukosa darah, memperbaiki *profil lipid*, meningkatkan sensitivitas insulin dan memperbaiki sistem koagulasi darah (Dewi, 2013). Buruknya perilaku diet mengakibatkan kadar gula darah tetap tinggi dan memudahkan timbulnya berbagai komplikasi (Hasdianah, 2012).

Prevalensi diabetes melitus di dunia mengalami peningkatan yang sangat besar. *International Diabetes Federation* (IDF) mencatat sekitar 366 juta orang di seluruh dunia, atau 8.3% dari orang dewasa, diperkirakan memiliki diabetes melitus pada tahun 2011. Jika tren ini berlanjut, pada tahun 2030 diperkirakan dapat mencapai 552 juta orang, atau 1 dari 10 orang dewasa akan terkena diabetes melitus. Saat ini Indonesia menempati urutan ke-10 jumlah penderita diabetes melitus terbanyak di dunia dengan jumlah 7,3 juta (0,11%) orang dan jika tren ini berlanjut diperkirakan pada tahun 2030 dapat mencapai 11.8 juta orang (Dewi, 2013). Selain itu diabetes melitus menduduki peringkat ke enam penyebab kematian terbesar di Indonesia (*The centers for disease control and prevention*, 2012). Di Jawa Timur sendiri angka kejadian penderita diabetes melitus sebanyak 92.504 (0,03%) orang (Mudjib, 2012). Menurut data dari Dinas Kesehatan Nganjuk tahun 2013 jumlah penderita diabetes melitus dari seluruh puskesmas kecamatan di Nganjuk sebanyak 8.882 (0,02%) penderita. Dari data tersebut yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa Puskesmas Tanjunganom menduduki peringkat pertama penderita Diabetes Melitus dengan angka kejadian sebanyak 2.935 (0,28%) penderita. Peneliti mengambil lokasi penelitian di Desa Jogomerto dengan angka kejadian sebanyak 18 penderita di desa tersebut. Berdasarkan fakta yang dilakukan peneliti dengan studi pendahuluan pada 27 November 2014 diketahui dari 5 orang (23,83%) penderita diabetes melitus belum melakukan diet. Kadar gula darah pada 4 penderita adalah > 200 mg/dl dengan pengetahuan baik, sikap kurang merespon diet, dan tindakan tidak melakukan diet. Kadar gula darah pada 1 penderita adalah > 200 mg/dl dengan pengetahuan kurang, sikap merespon kadar gula darah, dan tindakan melakukan diet.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi perilaku diet diabetes melitus antara lain pengetahuan, sikap dan tindakan. Disamping faktor fasilitas juga diperlukan faktor dukungan (*support*) dari pihak lain (Notoatmodjo, 2003). Banyak hal yang menyebabkan terjadinya komplikasi pada penderita diabetes melitus diantaranya minum obat yang tidak teratur, tidak pernah melakukan *exercise* dan tak kalah pentingnya tidak patuhnya penderita terhadap diet yang ditetapkan (Hans Tandra, 2008). Perilaku akan diet merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan mengingat efek yang timbul / komplikasi yang dapat terjadi jika diet yang tidak patuh tersebut (Hans Tandra 2008).

Untuk meningkatkan perilaku diet penderita diabetes melitus, penderita perlu diberikan suatu arahan dan dukungan dari pihak keluarga mengenai diet khusus diabetes. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk untuk mengambil judul “

# Hubungan Perilaku Diet dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom”

## Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi, yaitu suatu penelitian yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan pendekatan retrospektif. Dengan kata lain, efek status kesehatan diidentifikasi saat ini, kemudian faktor resiko diidentifikasi ada atau terjadinya pada waktu yang lalu (Nursalam, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Jogomerto, Kecamatan Tanjung Anom sejumlah 18 orang dengan cara total sampling.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah Perilaku dengan kuesioner. Sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah Kadar gula darah dengan pemeriksaan.

Pengolahan data dan analisa data editing, coding, scoring, tabulating, uji *Wilcoxon*, dengan signifikasi  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan *SPSS 20 For Windows*.

## Hasil Penelitian

### A. Karakteristik Responden

Data Demografi	F	%
Umur responden		
30 – 35 Tahun	0	0
36 – 40 Tahun	2	11
41 – 50 Tahun	5	28
50 – 60 Tahun	5	28
> 60 Tahun	6	33
Jenis Kelamin		
Laki – laki	2	11
Perempuan	16	89
Pendidikan		
Tidak tamat SD	1	6
SD	6	33
SMP	4	22
SMA	3	17

Perguruan Tinggi	4	22
Pekerjaan		
Pegawai Negeri	5	28
Wiraswasta	4	22
Petani	3	17
Karyawan swasta	0	0
Tidak bekerja	6	33
Pernah/ tidak pernah mendapat informasi		
Tidak pernah	0	0
Pernah	18	100
Sumber informasi		
Televisi	0	0
Koran	0	0
Radio	0	0
Penyuluhan bidan desa	4	22
Penyuluhan tenaga kesehatan	14	78

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa dari 18 responden hampir setengahnya 6 responden (33%) berumur > 61 tahun. Diketahui dari 18 responden hampir seluruhnya 16 responden (89%) berjenis kelamin perempuan. Diketahui dari 18 responden hampir setengahnya 6 responden (33%) berpendidikan SD. Diketahui dari 18 responden hampir setengahnya 6 responden (33%) tidak bekerja. Diketahui dari 18 responden seluruhnya yaitu 18 responden (100%) pernah mendapat informasi tentang diet diabetes melitus. Diketahui dari 18 responden hampir seluruhnya yaitu 14 responden (78%) mendapat sumber informasi dari penyuluhan tenaga kesehatan.

B. Perilaku Diet penderita Diabetes Melitus Tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom

Kategori pengetahuan	F	%
Baik	2	11,1
Cukup	14	77,8
Kurang	2	11,1

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 18 responden hampir seluruhnya yaitu 14 responden (77,8%) memiliki perilaku cukup.

C. Gula darah acak pada penderita Diabetes Melitus Tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom

Kategori pengetahuan	F	%
Baik	4	22,2
Sedang	1	5,6
Buruk	13	72,2

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 18 responden hampir seluruhnya yaitu 13 responden (72,2%) memiliki kadar gula darah buruk.

**Pembahasan**

A. Perilaku diet pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 18 responden hampir seluruhnya yaitu 14 responden (77,8%) memiliki perilaku cukup. Dari 14 responden (77,8%) yang memiliki perilaku cukup, sebagian besar yaitu sebanyak 12 responden (66,7%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan uji statistik *coefisien contingensi* didapatkan nilai jenis kelamin  $p\ value = 0,725$  sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima yaitu tidak ada hubungan jenis kelamin dengan perilaku diet pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom.

Menurut Notoadmojo 2005, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas makhluk hidup yang bersangkutan baik aktifitas yang dapat di amati orang lain seperti berjalan, dan bernyanyi, maupun aktifitas yang tidak dapat diamati oleh orang lain seperti berfikir, dan berfantasi. Faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri seseorang yang bersangkutan. Faktor yang mempengaruhi seperti perhatian, motivasi, persepsi, intelegensi,

fantasi, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri seseorang tersebut meliputi factor lingkungan, baik lingkungan fisik, lingkungan non fisik dalam bentuk sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya. Penatalaksanaan diabetes melitus menurut konsensus pengendalian dan pencegahan diabetes melitus tipe II di Indonesia tahun 2011 yaitu mulai dari edukasi yang berhubungan dengan gaya hidup seseorang, terapi nutrisi medis atau diet yang perlu dilakukan, latihan jasmani, dan terapi farmakologis. Menurut Jokoprawiro 2011, diet merupakan terapi utama yang dapat menekankan munculnya manifestasi akut dan kronik diabetes melitus. Bastable Susan B 2002, berpendapat perempuan cenderung lebih banyak mencari perawatan kesehatan dari pada laki – laki. Menurut perkiraan, salah satu penyebab mengapa perempuan lebih banyak berhubungan dengan sistem perawatan kesehatan adalah karena mereka cenderung menjadi pengurus utama kesehatan anak – anak mereka. Sedangkan laki – laki cenderung tidak bergantung pada perawatan dari penyelenggara jasa kesehatan dibanding perempuan adalah karena harapan masyarakat tentang peran yang dipikul kaum laki – laki, yaitu laki – laki itu harus lebih kuat. Laki – laki mempunyai kecenderungan untuk mengambil resiko dan menganggap dirinya lebih independen.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan penatalaksanaan diabetes melitus tipe II ada banyak yaitu edukasi, terapi nutrisi medis atau diet, latihan jasmani, dan terapi farmakologis. Akan tetapi diet merupakan terapi utama pada penderita diabetes melitus. Perilaku diet yang baik salah satunya dipengaruhi oleh jenis kelamin, karena jenis kelamin seseorang akan mempengaruhi perilakunya dalam mencari perawatan kesehatan atau dalam hal ini diet diabetes melitus. Dan dalam hal ini perempuan cenderung mencari perawatan kesehatan dibandingkan laki – laki yang cenderung tidak bergantung pada perawatan kesehatan.

#### B. Kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 18 responden hampir seluruhnya yaitu 13 responden (72,2%) memiliki kadar gula darah buruk. Dari 13 responden (72,2%) memiliki kadar gula darah buruk, hampir seluruhnya yaitu 13 responden (72,2%) pernah mendapat informasi mengenai diet diabetes melitus.

Menurut Notoadmojo 2010, dengan memberikan informasi tentang cara mencapai hidup sehat akan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Selanjutnya dengan pengetahuan akan menumbuhkan kesadaran dan pada akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku

sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Notoadmojo 2003, berpendapat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tindakan seseorang dalam meningkatkan kualitas kesehatan adalah terjangkaunya informasi yaitu tersediannya informasi – informasi terkait dengan tindakan yang akan diambil oleh seseorang. Tuaeni 2009, berpendapat bahwa pada penderita diabetes melitus, dengan adanya kemudahan untuk memperoleh informasi mengenai pengendalian kadar gula darah dapat memfasilitasi terjadinya perilaku untuk melakukan pengendalian kadar gula darah mereka.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa dengan pernah mendapat informasi dari lembaga organisasi, tenaga kesehatan atau lembaga kesehatan akan meningkatkan perilaku kesehatan seseorang. Informasi yang diperoleh seseorang akan meningkatkan pengetahuan orang tersebut, dan hal ini akan mempengaruhi suatu perilaku dalam pengendalian kadar gula darah.

### C. Hubungan perilaku diet dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara perilaku diet dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II di desa jogomerto kecamatan tanjung anom menunjukkan perilaku cukup sebanyak 14 responden (77,8%) dan kadar gula darah buruk sebanyak 13 responden (72,2%). Hasil uji statistik menggunakan *spearman rank* dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan  $\rho$  value =  $0,018 \leq \alpha = 0,05$  artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak atau ada hubungan antara perilaku diet dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom. Dengan nilai  $r = 0,562$  atau tingkat hubungan sedang.

Notoadmojo 2005, berpendapat perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas makhluk hidup yang bersangkutan baik aktifitas yang dapat diamati orang lain maupun aktifitas yang tidak dapat diamati oleh orang lain. Notoadmojo 2003, mengemukakan faktor yang mempengaruhi perilaku antara lain faktor internal : seperti perhatian, motivasi, persepsi, *itelegensi* dan faktor eksternal : seperti faktor lingkungan, sosial budaya, ekonomi, serta politik. Menurut Blumm dalam jurnal sugiarti 2014, derajat kesehatan (sehat-sakit) seseorang sangat dipengaruhi oleh empat hal, yaitu lingkungan, kelengkapan fasilitas kesehatan, perilaku dan genetika. Dari keempat faktor tersebut, perilaku merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Menurut Rachmawati 2010, berpendapat kadar glukosa darah merupakan tingkat konsentrasi gula dalam darah yang dinyatakan dalam mg/dl. PERKENI 2011, mengemukakan diagnosis diabetes melitus ditegakkan atas dasar pemeriksaan kadar glukosa darah guna penentuan diagnosis diabetes melitus.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku sangat mempengaruhi kesehatan seseorang. Derajat kesehatan (sehat-sakit) seseorang sangat dipengaruhi oleh empat hal, yaitu lingkungan, kelengkapan fasilitas kesehatan, perilaku dan genetika. Dan dari keempat faktor tersebut, perilaku merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Tidak terkontrolnya perilaku konsumsi makanan atau buruknya perilaku diet akan mengakibatkan kadar gula darah tetap tinggi dan memudahkan timbulnya berbagai komplikasi.

### **Kesimpulan dan Saran**

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 18 hampir seluruhnya yaitu 14 responden (77,8%) memiliki perilaku cukup. Hampir seluruhnya yaitu 13 responden (72,2%) memiliki kadar gula darah buruk. Dan ada hubungan perilaku diet dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Jogomerto Kecamatan Tanjung Anom.

Petugas kesehatan ataupun instansi kesehatan yang terkait (Dinas Kesehatan Kabupaten Nganjuk dan Puskesmas Tanjung Anom) diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman lebih lanjut kepada penderita diabetes melitus tentang diet yang baik.

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto. S. ( 2010 ). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alimul, H.A. (2008). *Buku Saku Praktikum Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.
- Dalimartha, dkk. (2012). *Makanan dan Herbal Untuk Penderita Diabetes Melitus*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Dewi, P. R. (2013). Faktor Resiko Perilaku Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di RSUD Kabupaten Karanganyar. [Internet]. Bersumber dari: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkn>. [Di akses 19 november 2014 jam 13:00 WIB].
- Hasdianah, H.R. (2012). *Mengenal Diabetes Melitus Pada Orang Dewasadan Anak - Anak dengan Solusi Herbal*. Yogyakarta: Nuhamedika.
- Mahendra B, dkk. (2008). *Care Your Self Diabetes Melitus*. Jakarta: Penebar Plus.



- Notoatmodjo, S. ( 2003 ). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip- Prinsip Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . ( 2005 ). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. ( 2013 ). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sutedjo, A. (2010). *5 Strategi Penderita Diabetes Melitus Berusia Panjang*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setiadi. ( 2013 ). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sugiarti Lisa. (2014). Perilaku Pedagang Tentang Fasilitas Sanitasi Di Pasar Sayur Magetan. [Internet]. Bersumber dari: [http://ejournal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/jurnal\\_kesling/article/download/48/50](http://ejournal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/jurnal_kesling/article/download/48/50). [Di akses 5 Juli 2015 jam 11:17 WIB].
- Sugiyono. ( 2002 ). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tandra Hans. (2008). *Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Tuaeni Qurra. (2009). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Terkendalinya Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati. [Internet]. Bersumber dari: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/597/1/92496-QURRATUAENI-FKIK.pdf>. [Di akses 5 Juli 2015 jam 10:43 WIB].
- Tdjokoprawiro Askandar. (2011). *Panduan Lengkap Pola Makan Untuk Penderita Diabetes*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.