

HUBUNGAN PERILAKU DIET DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BARA-BARAYA KOTA MAKASSAR

The Correlation Between Diet Behaviors With Blood Glucose Level Of Diabetes Mellitus Patient In Working Area Puskesmas Bara Baraya Makassar

Ambo Dalle^{1*}, Muh. Askar², Hj. Saenab Dasong³, Andi Kartini⁴, Ningsih Jaya⁵

Poltekkes Kemenkes Makassar

*) ambodalle@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Dietary behavior is the behavior of someone get treatment, following a diet, or implementing a lifestyle based on the recommendations of the health care provider. Factors that influence a person's eating behavior are hunger, eating habits, culture, mood, and media. Diet behavior like this looks easy, but many DM sufferers fail to carry out the diet. This study aimed to determine the correlation between dietary behavior and blood glucose levels in diabetes mellitus patients in working area Puskesmas Bara-Baraya Makassar. This study was conducted on May 10 to June 10, 2019. This study used descriptive analytic design, with cross sectional method. The population in this study were all patients in working area Puskesmas Bara-Baraya Makassar. The sample used were 39 research subjects, gained through purposive sampling techniques based on the inclusion and exclusion criteria. Data obtained in this study was processed using the Chi-Square statistical test. The results shown that there was a significant correlation between dietary behavior and blood sugar levels in diabetics ($p = 0.001$; $p < \alpha = 0.05$). From the results of this study, it can be concluded that the better dietary behavior of sufferers, the more controlled blood glucose levels and so. Suggestions in this study that there is further research to carry out applying the HbA1C parameter to get valid results in obtaining and modifying the scope of this study.

Keywords: Blood Sugar Levels, Dietary Behavior, Diabetes Mellitus

ABSTRAK

Perilaku diet merupakan perilaku seseorang yang mendapatkan pengobatan, mengikuti diet, dan atau melaksanakan gaya hidup sesuai dengan rekomendasi pemberi pelayanan kesehatan. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang yaitu rasa lapar, kebiasaan makan, budaya, mood, dan media. Perilaku diet seperti ini terlihat mudah, akan tetapi banyak penderita DM yang gagal dalam melaksanakan diet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Perilaku Diet dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Mei – 10 Juni 2019. Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif analitik*, dengan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. Sampel yang di gunakan sebanyak 39 subjek penelitian, yang diperoleh dengan menggunakan teknik *proposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus ($p = 0,001$; $p < \alpha = 0,05$). Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semakin baik perilaku diet penderita maka semakin terkontrol kadar glukosa darah sewaktu, begitu pula sebaliknya. Saran dalam penelitian ini agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan menggunakan parameter HbA1C sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih valid serta memodifikasi keterbatasan penelitian ini.

Kata kunci : , Diabetes Melitus, Perilaku Diet, Kadar Gula Darah Sewaktu

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun dengan gangguan metabolik akibat produksi insulin tidak cukup atau hormon insulin yang secara efektif di produksi pankreas tidak dapat digunakan tubuh. Insulin adalah hormon yang berfungsi menyeimbangkan kadar gula darah. Akibatnya di dalam darah terjadi peningkatan konsentrasi glukosa darah yang biasa disebut hiperglikemia (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Secara global, Tahun 2014 terdapat 422 juta orang dewasa hidup dengan diabetes,

sedangkan pada tahun 1980 berjumlah 108 juta orang penderita diabetes. Prevalensi global dari standar usia sejak 1980 hampir dua kali lipat, meningkat dari 4,7 persen menjadi 8,5 persen. Peningkatan ini mencerminkan kelebihan berat badan atau obesitas yang menjadi faktor resiko diabetes (WHO, 2016).

Di Indonesia Tahun 2017 Diabetes menunjukkan kecenderungan meningkat. Indonesia adalah Negara peringkat keenam di dunia setelah Cina, India, Amerika Serikat, Brazil dan Meksiko

dengan jumlah penyandang Diabetes usia 20-79 tahun sekitar 10,3 juta orang. Di Tahun 2015 terdapat 415 juta penderita diabetes mellitus dan di Tahun 2017 meningkat menjadi 425 juta, sepertiganya adalah penderita yang berumur lebih dari 65 tahun. Jika tidak ditanggulangi, Tahun 2045 jumlah diabetisi akan meningkat drastis menjadi 629 juta orang (IDF, 2017).

Berdasarkan data terbaru Riset Kesehatan Dasar (2018), di Indonesia prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter pada umur lebih dari 15 Tahun dari Tahun 2013 dan 2018 tercatat 1,5 persen menjadi 2,0 persen. Prevalensi DM berdasarkan pemeriksaan darah umur ≥ 15 Tahun ditemukan 6,9 persen Tahun 2013 dan meningkat tajam pada Tahun 2018 menjadi 8,5 persen. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2014 penduduk Sulawesi Selatan berjumlah 8.432.163 jiwa dengan penyebaran penduduk terbesar berada di Kota Makassar dan 23 kabupaten atau kota lainnya. Di Sulawesi Selatan jumlah penyakit DM berdasarkan gejala terdiagnosis sebesar 3,4 persen (Balitbangkes Kemenkes, 2018).

Di Kota Makassar prevalensi diabetes yang didiagnosis dokter menempati urutan kedua tertinggi yaitu 2,5 persen. Kalau dilihat dari prevalensi yang berdasarkan gejala, di Kota Makassar terdapat 5,3 persen. Prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter dan gejala meningkat seiring bertambahnya usia, Perempuan cenderung memiliki prevalensi lebih tinggi dibanding laki-laki. Begitu pula di daerah perkotaan, prevalensi lebih tinggi daripada di pedesaan. Berdasarkan data surveilans penyakit tidak menular tahun 2014 Bidang P2PL Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan terdapat kasus baru 27.470, kasus lama 66.780 dengan kasus kematian 7.470 orang (Syahrir dkk, 2015). Berdasarkan data dari Puskesmas Bara-Baraya didapatkan jumlah penderita diabetes melitus yang berobat dalam kurun waktu tiga bulan dari bulan (Desember 2018, Januari - Februari 2019) sebanyak 43 orang.

Penyakit DM jika tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan terjadinya berbagai penyakit penyulit menahun, yang diantaranya penyakit serebro-vaskuler, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah tungkai, penyulit pada mata, syaraf, dan ginjal. Pada penderita DM, pengaturan kadar glukosa darah kacau, disebabkan tubuh relatif kekurangan insulin. Jika dibiarkan maka timbul hal yang sangat serius, seperti ketoasidosis diabetik yang berujung kematian (Soegondo dkk, 2018).

Faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang yaitu rasa lapar, kebiasaan makan, budaya, mood, dan media. Perilaku diet seperti ini terlihat mudah, akan tetapi banyak penderita DM yang gagal dalam melaksanakan diet.

Pengaturan diet merupakan pengaturan pola makan yang didasarkan pada gaya hidup (perilaku) dan pola kebiasaan makan, status nutrisi dan faktor khusus lain. Diet merupakan sesuatu yang sangat menarik pada jaman sekarang, dengan pola makan yang tidak terbatas, banyak pilihan serta cita rasa tinggi, adakalanya menyebabkan obesitas dan membuat tubuh menjadi tidak menarik dan pastinya kurang sehat. Tujuan diet penyakit DM adalah membantu pasien memperbaiki kebiasaan makan dan untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik dengan syarat tertentu. Prinsip diet meliputi jumlah kalori yang diberikan harus sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan, jadwal diet harus diikuti sesuai dengan apa yang telah ditentukan, dan jenis makanan yang dimakan harus sesuai dengan apa yang telah di tentukan (Nuari, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Trilestari (2016), menyimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku diet dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita DM di Ambarketawang Yogyakarta dengan koefisien korelasi *kendall tau* diperoleh *p value* sebesar 0,001, dengan $p < 0,05$. Hasil penelitian (Rasmadi, 2018) menghasilkan temuan bahwa sebagian besar responden dengan kepatuhan diet kategori patuh yaitu (60,6%). Sebagian besar responden di Puskesmas Rowokele dengan kadar gula darah kategori tinggi (57,6%). Ada hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe II di Puskesmas Rowokele ($p=0,015$). Artinya pasien DM tipe II yang patuh dalam anjuran diet 2 kali lebih berpeluang memiliki kadar gula darah normal dibandingkan pasien DM tipe II yang tidak patuh dalam anjuran diet.

Pola makan yang kebarat-baratan yang tidak sehat, disertai intensitas makan yang tinggi dan stress yang menekan sepanjang hari, membuat kadar glukosa darah sangat sulit untuk dikendalikan. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemi) pada penderita DM karena glukosa yang diserap dari makanan oleh usus yang kemudian masuk kedalam darah tidak dapat dipindahkan kedalam sel otot, ginjal, adiposit, dan tidak dapat diubah jadi glikogen dan lemak. Salah satunya terjadi akibat kekurangan sekresi dan kerja insulin yang menurun (Santoso, 2001 dalam Oktari 2010 dalam Trilestari (2016).

Persoalan yang berhubungan dengan penyakit DM dapat diatasi dengan memperbaiki kinerja sistem metabolik. Kuliatas metabolisme sangat dipengaruhi oleh diet yang dipilih. Diet merupakan kunci penting untuk mengembalikan fungsi metabolisme yang kacau dalam memproses gula menjadi kembali normal.

Berdasarkan kunjungan peneliti pada bulan Maret 2019 di Puskesmas Bara-baraya Kota Makassar total kunjungan pasien DM dalam 3 bulan

terakhir adalah 43 orang. Hasil komunikasi yang peneliti lakukan terhadap 3 pasien DM didapatkan hasil bahwa sebanyak 2 pasien tidak mengikuti diet yang dianjurkan serta tidak disiplin dalam jadwal, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi sesuai yang dianjurkan atau sesuai dietnya dalam sehari. Dan 1 pasien yang mampu mengikuti diet dan disiplin dalam jadwal, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi sesuai yang dianjurkan pelayan kesehatan karena pasien ingin cepat sembuh dan gula darahnya kembali normal.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Jenis penelitian ini bersifat analitik kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari penggunaan data, penafsiran data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Siyoto & Sodik, 2015). Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik, dengan metode cross sectional. *Cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya 1 kali pada satu saat. Pada jenis ini, variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada suatu saat, jadi tidak ada tindak lanjut. Tentunya tidak semua subjek penelitian harus diobservasi pada hari atau pada waktu yang sama, akan tetapi baik variabel independen maupun variabel dependen dinilai hanya satu kali saja. Akan diperoleh prevalensi atau efek suatu fenomena (variabel independen) dihubungkan dengan penyebab (variabel dependen) (Nursalam, 2017). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar pada tanggal 10 Mei – 10 Juni 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita Diabetes Melitus di wilayah kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan sampel penderita diabetes melitus, yang diperoleh dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusif. *Purposive sampling* artinya memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017). Berdasarkan perhitungan didapatkan hasil 39 responden, jumlah responden ini menjadi objek penelitian tentang perilaku diet Diabetes Melitus dengan kadar glukosa darah sewaktu di wilayah kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. Pada penelitian ini, variabel independen dan variabel dependen menggunakan skala ordinal. Analisis bivariate yang digunakan adalah uji statistik Chi-Square.

HASIL

Data Karakteristik Umum Responden

Tabel 1

Data karakteristik menurut jenis kelamin responden di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	6	15,4
Perempuan	33	84,6
Total	39	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 responden (15,4%), dan sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden (84,6%).

Tabel 2

Data karakteristik menurut Umur respondendi Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
36-45 Tahun	1	2,6
46-55 Tahun	5	12,8
55-65 Tahun	20	51,3
> 65 Tahun	13	33,3
Total	39	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa umur yang paling sedikit yaitu umur 36-45 tahun sebanyak 1 responden (2,6%), sedangkan umur yang paling banyak yaitu umur 55-65 tahun sebanyak 20 responden (51,3 %).

Tabel 3

Data karakteristik menurut Pendidikan respondendi Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	11	28,2
SMP	13	33,3
SMA	11	28,2
Perguruan Tinggi	4	10,3
Total	39	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa frekuensi tertinggi responden dengan pendidikan SMP sebanyak 13 responden (33,3%) sedangkan yang terendah yaitu dengan pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 4 responden (10,3%).

Tabel 4

Data karakteristik menurut Pekerjaan responden di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Pekerjaan	Frekuensi	Porsen
IRT	21	53,8
Wiraswasta	14	35,9
PNS	4	10,3
Total	39	100,0

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa pekerjaan yang paling banyak yaitu IRT sebanyak 21 responden (53,8%), sedangkan pekerjaan yang

paling sedikit yaitu PNS sebanyak 4 responden (10,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 5

Distribusi responden menurut Perilaku Diet dengan Kadar Gula Darah Sewaktu responden di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Perilaku Diet	Kadar Gula Darah Sewaktu				Jumlah		p Value
	Terkontrol		Tidak terkontrol				
	n	%	n	%	n	%	
Perilaku Diet Baik	24	88,9	3	11,1	27	100	0,001
Perilaku Diet Buruk	4	33,3	8	66,7	12	100	
Jumlah	28	71,8	11	28,2	39	100	

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 39 responden (100%), di dapatkan responden yang Perilaku Diet baik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Terkontrol sebanyak 24 responden (88,9%), sedangkan responden yang Perilaku Diet baik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Tidak terkontrol sebanyak 3 responden (11,1%). Dan responden yang Perilaku Diet Buruk dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Terkontrol yaitu 4 responden (33,3%), sedangkan responden yang Perilaku Diet Buruk dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Tidak terkontrol sebanyak 8 responden (66,7%).

PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku Diet di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Perilaku Diet responden yang baik sebanyak 27 responden (69,2%). Hal ini karena responden mengerti tentang metode diet baik dalam penentuan kalori yang di butuhkan seperti perencanaan makan sesuai dengan yang dianjurkan, membatasi jumlah asupan karbohidrat, mampu menjadwalkan makanan yang di ikuti seperti makan tepat waktu sesuai jadwal yang ditentukan dalam program pengaturan makan yang di buat, tetap mengatur pola makan walaupun gula darah sudah teratur, dan responden mampu memperhatikan jenis makanan yang baik buat dirinya seperti makan makanan yang sesuai anjuran petugas kesehatan dalam program pengaturan makan yaitu mengurangi makanan yang mengandung gula, lemak, dan garam sehingga perilaku diet responden miliki baik.

Sedangkan Perilaku Diet Buruk sebanyak 12 responden (30,8%). Hal ini karena responden kemungkinan kurang mematuhi pengaturan waktu makan, jenis makanan, jumlah kalori dan kebiasaan sehat dalam merawat agar mengurangi kadar gula

darah yang tinggi. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2003) dalam (Lestari, 2015), yang menyatakan bahwa perilaku itu terbentuk dari 3 faktor yaitu faktor predisposisi yang mencakup pengetahuan, sikap dan sebagainya; faktor pemungkin yang mencakup lingkungan fisik tersedia atau tidaknya fasilitas-fasilitas; dan faktor penguat yang meliputi pengawasan. Selain itu ada lima komponen dalam penatalaksanaan diet pasien DM, meliputi perencanaan diet, latihan jasmani/fisik, terapi farmakologi, monitoring kadar gula darah, dan edukasi (Smeltzer dkk, 2008) dalam (Nuari, 2017).

Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Kadar Gula Darah Sewaktu Terkontrol yaitu 28 responden (71,8%). Hal ini karena adanya pengaturan perilaku pola makan yang teratur dan kebiasaan olahraga serta rutin meminum obat yang membantu mengatur gula darah sehingga kadar gula darah yang di miliki responden mampu terkontrol dengan baik dan benar. Hasil penelitian ini didukung dengan teori (Tandra, 2018) makanan akan menaikkan kadar gula darah. Satu sampai dua jam setelah makan, gula darah mencapai angka yang paling tinggi. Usahakan makan teratur setiap hari, atur jenis, jumlah dan jadwalnya. Makanan yang berbeda juga menimbulkan efek kenaikan gula darah yang berbeda-beda. Begitupun dengan obat, penyakit alkohol, olahraga dan aktivitas merupakan faktor yang mempengaruhi gula darah.

Sedangkan Kadar Gula Darah Sewaktu Tidak terkontrol sebanyak 11 responden (28,2%). Hal ini karena kemungkinan responden tidak mematuhi perilaku diet yang baik atau mungkin responden tidak mengerti tentang perilaku diet, kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya mematuhi atau melanggar kebiasaan hidup yang sehat yang membantu mengontrol gula dalam darah sehingga responden memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol, dan kemungkinan faktor umur juga. Hal ini sesuai dengan teori (Fitriana & Rachmawati, 2016) seseorang dengan usia yang sudah tua akan mengalami kecenderungan organ-organ tubuh mulai melemah. Begitu pula dengan kepekaannya terhadap insulin. Bahkan wanita yang sudah mengalami *menopause* mempunyai kecenderungan untuk lebih tidak peka terhadap hormon insulin. Sehingga ia dapat berpotensi terserang penyakit diabetes melitus.

Hubungan Perilaku Diet dengan Kadar Gula Darah Sewaktu di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden (100%), di dapatkan responden yang Perilaku Diet baik dengan Kadar

Gula Darah Sewaktu Terkontrol sebanyak 24 responden (88,9%). Hal ini karena responden paham dan mengerti tentang metode diet yang baik dalam penentuan kalori yang di butuhkan oleh tubuh seperti perencanaan makan sesuai dengan yang dianjurkan oleh tim medis, membatasi jumlah asupan karbohidrat, mampu mengikuti prinsip diet dengan pedoman 3J yaitu jumlah kalori, jadwal makan, dan jenis makan yang ditentukan dalam program pengaturan makan yang di buat, mampu mengatur pola makan walaupun gula darah sudah teratur dengan baik, dan responden mampu memperhatikan makanan yang sesuai dengan penyakit yang di deritanya seperti mengurangi makanan yang mengandung gula, lemak, dan garam sehingga kadar gula sewaktu pasien terkontrol dengan baik. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan (Purwandari, 2015), menyimpulkan bahwa tidak terkontrolnya perilaku konsumsi makanan dan buruknya perilaku diet akan mengakibatkan kadar gula darah tetap tinggi dan memudahkan timbulnya berbagai komplikasi.

Sedangkan responden yang Perilaku Diet baik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Tidak terkontrol sebanyak 3 responden (11,1%). Hal ini kemungkinan karena adanya faktor lain seperti pankreas dalam memproduksi insulin tidak dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan tubuh, faktor umur dan adanya beberapa kebiasaan hidup yang kurang baik seperti kurangnya olahraga dengan rutin sehingga kadar gula dalam darah meningkat atau tidak terkontrol. Hal ini sesuai dengan teori (Maghfuri, 2016), memberikan informasi bahwa penyakit DM adalah penyakit yang terjadi akibat gangguan pada pankreas yang tidak dapat menghasilkan insulin sesuai dengan kebutuhan tubuh dan /atau ketidakmampuan dalam memecah insulin. Dalam hal ini, terjadi lonjakan kadar gula darah melebihi normal sehingga terjadi hiperglikemik.

Teori lain juga mengatakan bahwa seseorang dengan usia yang sudah tua akan mengalami kecenderungan organ-organ tubuh mulai melemah. Begitu pula dengan kepekaannya terhadap insulin. Bahkan wanita yang sudah mengalami *menopause* mempunyai kecenderungan untuk lebih tidak peka terhadap hormon insulin. Sehingga ia dapat berpotensi memiliki kadar gula darah tinggi atau tidak terkontrol. Kurang aktivitas fisik menjadi faktor cukup besar untuk seseorang mengalami kegemukan dan melemahnya kerja organ-organ vital seperti jantung, liver, ginjal, dan juga pankreas. Dengan demikian, kurangnya aktifitas fisik juga dapat memicu terjadinya penyakit Diabetes Melitus dimana kadar gula darahnya tinggi (Fitriana & Rachmawati, 2016).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa dengan usia yang sudah tua cenderung pankreas melemah sehingga dalam memproduksi

hormon insulin mulai terganggu atau bahkan tidak dapat memproduksi sesuai kebutuhan tubuh. Kurangnya aktivitas fisik juga memicu kadar gula darah dalam darah tidak terkontrol.

Responden yang Perilaku Diet Buruk dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Terkontrol yaitu 4 (33,3%). Hal ini karena adanya bantuan dari tim medis dalam memberikan obat dengan teratur dan pasien meminumya dengan teratur walaupun kurang mematuhi kebiasaan hidup sehat dengan baik seperti tidak mengikuti pedoman "3J", yaitu jumlah kalori, jadwal makan, dan jenis makan, sehingga kadar gula dalam darah terkontrol dengan baik. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astari, 2016), bahwa responden yang menggunakan obat DM yaitu 67 orang (98,52%). Terapi farmakologi termasuk dalam salah satu pilar penatalaksanaan diabetes dan berkontribusi terhadap dalam pengendalian kadar glukosa darah. Kadar glukosa darah juga dapat dipengaruhi oleh penggunaan obat hipoglikemia oral maupun dengan insulin.

Sedangkan responden yang Perilaku Diet Buruk dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Tidak terkontrol sebanyak 8 responden (66,7%). Hal ini karena kemungkinan kurangnya responden dalam melakukan kebiasaan hidup yang sehat dalam mengontrol gula dalam darah sehingga responden memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol, usia yang sudah tua, pekerjaan responden yang dominan sebagai IRT, dan pendidikan yang rendah sehingga responden tidak mempunyai wawasan yang cukup dalam mengontrol perilaku dietnya sehingga kadar gula darah tidak terkontrol.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Astari, 2016), tentang frekuensi usia terbanyak pada rentang usia 45-54 tahun yaitu 29 orang (42,65%), responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 35 orang (51,47%), jenis pekerjaan ringan yaitu 36 orang (52,94%). Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar gula darah ini tidak hanya dari kepatuhan terapi diet tetapi dapat dipengaruhi juga dari faktor lainnya yang termasuk dalam faktor perancu, yaitu faktor usia, jenis kelamin, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, stress, pengetahuan, dan dukungan keluarga, obesitas, hipertensi, merokok, dan lama menderita DM.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan uji statistik Chi-Square maka di peroleh nilai $p=0,001$ dengan menunjukkan $p < \alpha = 0,05$. Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan kadar Kadar Gula Darah Sewaktu di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Maghfuri, 2016), bahwa (DM) adalah keadaan hiperglikemia kronik disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal yang

menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf dan pembuluh darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Astari, 2016) menunjukkan bahwa dari 68 responden 19 responden yang patuh memiliki kadar gula darah terkontrol, sedangkan 49 responden yang tidak patuh diantaranya 5 responden memiliki kadar gula darah terkontrol dan 44 responden memiliki kadar gula darah tidak terkontrol. Kemudian dilakukan uji *Fisher* untuk mencari hubungan antara kepatuhan terapi diet dan kadar gula darah puasa yang memperoleh nilai p ($(0,000) < (0,005)$). Hasil penelitian ini menunjukkan kepatuhan terapi diet berhubungan dengan terjadinya penurunan kadar gula darah puasa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menurut asumsi peneliti bahwa perilaku diet terhadap kadar glukosa darah merupakan perilaku pengontrolan atau pencegahan tingginya kadar gula dalam darah yang dilakukan berdasarkan pengetahuan dan sikap yang mendorong untuk berperilaku baik dalam mengontrol gula darah yang normal.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan kadar gula darah sewaktu di

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, R. (2016). Hubungan Antara Kepatuhan Terapi Diet Dan Kadar Gula Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Purnama Pontianak, 2016.
- Balitbangkes Kemenkes. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rekorp_2018/Hasil%20Risksdas%202018.pdf. Diakses 09 februari 2019 ;pukul 22:38
- Fitriana, R., & Rachmawati, S. (2016). *Cara Ampuh Tumpas Diabetes*. Yogyakarta: Medika.
- IDF. (2017). Online Version of Diabetes Atlas Eight Edition 2017. http://diabetesasia.org/content/diabetes_guidelines/IDF_guidelines.pdf. Diakses 09 Februari 2019, Pukul 21:00
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). INFODATIN Pusat Data Informasi. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-diabetes.pdf> diakses, 09 Februari 2019, Pukul 21:00
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maghfuri, A. (2016). *Buku Pintar Perawatan Luka Diabetes Mellitus*. Jakarta: Salemba Medika .
- Nuari, N. A. (2017). *Strategi Manajemen Edukasi Pasien Diabetes Mellitus*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Group Penerbit CV Budi Utama).
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Rasmadi. (2018). Kepatuhan Diet dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Rowokele.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soegondo dkk. (2018). *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar dengan nilai hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,001$ dengan menunjukkan $p < \alpha = 0,05$.

SARAN

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda, sampel yang lebih banyak lagi dan menggunakan parameter HbA1C sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih valid serta memodifikasi keterbatasan penelitian ini.

Diharapkan masyarakat agar menjaga kesehatannya dengan rutin memeriksakan kesehatannya di Puskesmas terdekat, terutama bagi penderita Diabetes Melitus supaya rutin mengecek kadar glukosa darahnya dan melakukan perilaku diet yang baik.

Diharapkan Puskesmas melakukan pendidikan kesehatan seminggu sekali yang kaitan dengan Diabetes Melitus terkhusus tentang perilaku diet Diabetes Melitus, mempertahankan program senam prolans setiap hari sabtu dan menyediakan informasi tentang perilaku diet yang baik itu sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Syahrir dkk. (2015). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2014*. Makassar: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2014/27_Sulawesi_Selatan_2014.pdf. Diakses 09 februari 2019 ; pukul 22:02

Tandra, H. (2018). *Segala sesuatu yang harus Anda ketahui tentang DIABETES Panduan Lengkap Mengenal dan Mengatasi Diabetes Dengan Cepat dan Mudah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Trilestari, H. (2016). Hubungan perilaku diet dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe II di ambarketawang yogyakarta.

WHO. (2016). Global Report On Diabetes. https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf diakses 09 februari 2019 ;pukul 22:42