

BAB V

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur

Pada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Trucuk 1 diperoleh informasi bahwa responden dengan usia tertinggi berusia 89 tahun dan usia terendah berusia 36 tahun dengan standar deviasi 8.716, rata-rata usia responden 62,55 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian Desi (2018), mayoritas penderita diabetes melitus paling banyak dialami oleh orang-orang berada di usia 40 tahun ke atas. Hal ini disebabkan karena pada umur 40 tahun ke atas retensi insulin pada diabetes melitus akan semakin meningkat di samping terdapat riwayat keturunan dan obesitas. WHO mengasumsikan bahwa setelah umur 30 tahun, maka kadar glukosa darah akan naik 1-2 mg/dL/tahun sedangkan pada saat puasa akan naik 5,6-13 mg/dL pada saat 2 jam setelah makan. Meskipun pada umumnya diabetes melitus terjadi pada usia pertengahan atau pada orang yang lanjut usia. Namun, seiring dengan epidemik global, terdapat tren diabetes melitus muncul pada usia yang lebih awal. Usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah dan tidak dapat dihindari, sementara itu semakin bertambahnya usia fungsi tubuh semakin menurun dan berisiko untuk terkena diabetes melitus (Elfrina Mirna et al., 2020)

2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden pasien berjenis kelamin Perempuan (54.8%). Hasil penelitian sejalan dengan (Arania *et al.*, 2021), risiko lebih tinggi terkena diabetes melitus tipe 2 terjadi pada wanita dibandingkan pria. Pria yang hanya memiliki risiko 2-3 kali lebih tinggi, wanita memiliki kemungkinan 3-7 kali lebih tinggi terkena diabetes. Wanita memiliki risiko lebih tinggi karena wanita memiliki peluang lebih besar untuk

berkembang secara fisik, indeks massa tubuh, sindrom pramenstruasi dan peningkatan distribusi pasca menopause dan lemak tubuh terakumulasi lebih mudah karena proses hormon pada wanita. Pada penelitian yang dilakukan oleh Arania *et al.* (2021) diabetes melitus adalah penyebab kematian ke-8 dari ke-2 jenis kelamin dan penyebab kematian ke-5 pada wanita dan sering terjadi pada usia lanjut (Rizky Rohmatulloh *et al.*, 2024).

3. Lama Menderita

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden yang menderita Diabetes Melitus < 5 tahun sebanyak responden (43.0%) dan > 5 tahun sebanyak responden (57.0%). Lama menderita merupakan rentang waktu antara diagnosis pertama pasien dengan waktu sekarang yang dinyatakan dalam tahun (Hariyani *et al.*, 2020). Lama menderita DM berkaitan dengan pengalaman dalam mengatur perilaku diet karena orang yang lebih lama menderita DM akan lebih terampil dalam mengatur perilakunya sehari – hari dibandingkan dengan orang yang baru terkena DM, pasien yang telah menderita DM selama 10 tahun atau lebih memiliki rata-rata kadar glukosa darah dan HbA1c yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang telah menderita diabetes kurang dari 5 tahun dan antara 5 sampai 10 tahun, menurut peneliti hal ini terjadi karena semakin lama seseorang menderita diabetes maka risiko terjadi masalah kesehatan akan semakin tinggi serta bertambah parah. Hal ini diakibatkan karena semakin menurunnya kemampuan sel beta pancreas dalam memproduksi insuline yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, selain itu Kesehatan organ tubuh utamanya pada system kardiovaskuler semakin lama akan semakin memburuk yang diakibatkan glukosa darah yang tidak terkontrol dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat terjadi beberapa masalah seperti arterosklerosis dan penurunan viskositas darah yang dapat mengarah pada peningkatan tekanan darah dan penurunan suplai darah pada perifer tubuh dan berujung kepada timbulnya masalah pada organ serta terjadinya komplikasi diabetes (Fharhan Manurung & Samekto Darungan, 2021).

4. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki jenjang Pendidikan SMA (26.9%). Sejalan dengan hasil penelitian Manurung (2019) di Medan yang mendapatkan mayoritas Pendidikan pasien DM Tipe 2 yang berobat ke Poli Interna RSUP H Adam Malik adalah SMA (43,1%). Pendidikan merupakan suatu proses belajar yang mampu mengubah tingkah laku seseorang untuk mencapai kualitas hidup. Secara teori seseorang dengan pendidikan yang tinggi akan mempunyai kesempatan untuk berperilaku baik (Ernawati et al., 2020). Orang yang berpendidikan tinggi lebih mudah memahami dan mematuhi perilaku diet dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam mematuhi pengelolaan diet DM (Amalia Ayu Ramadhani & Roissiana Khotami, 2023).

5. Pekerjaan

Pada penelitian ini didapatkan pekerjaan menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa responden yang berkerja sebagai PNS sebanyak 3 (3.2%) responden, Wiraswasta sebanyak -, Swasta sebanyak 10 (10.8%) responden, Petani 18 (19.4%) responden, Pedagang 20 (21.5 %) responden, Lainnya sebanyak 42 (45.2%) responden. Sejalan dengan hasil penelitian (Livana et al., 2018). menunjukkan terdapat 22 responden (59,0%) tidak bekerja. Pasien DM sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dan pensiunan. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang yang tidak bekerja seperti pensiunan dan ibu rumah tangga kemungkinan besar lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas atau pekerjaan diluar rumah. Penelitian ini juga didukung yang dikemukakan oleh (Isti Istianah et al., 2020), menunjukan bahwa rata-rata responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga (68,9%). Terdapat hubungan

yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 dimana orang dengan aktivitas fisik ringan memiliki risiko 3,58 kali untuk menderita diabetes melitus tipe 2 di bandingkan dengan orang dengan aktivitas fisik sedang dan berat. Kurang aktivitas fisik menyebabkan proses metabolisme atau pembakaran kalori tidak berjalan dengan baik (Wulandari *et al.*, 2023). Pekerjaan yaitu proses seseorang berusaha untuk memperoleh penghasilan di suatu perusahaan/instansi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari baik itu pekerjaan sektor formal/informal (Arania *et al.*, 2021).

B. Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Trucuk 1

1. Jumlah Makanan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Jumlah kepatuhan diet lebih dari separuh responden cukup patuh (61.3%) terhadap jumlah makanan sesuai diet diabetes melitus di Puskesmas Trucuk 1. Penelitian ini sejalan dengan (Rodi Widiatoro, 2023) diketahui bahwa sebanyak 51 orang (76.1%) cukup patuh terhadap jumlah makanan.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa Sebagian besar responden cukup memenuhi porsi makan penderita diabetes melitus tipe 2. Penderita DM tetap diperbolehkan makan seperti orang normal tetapi harus mampu mengendalikannya termasuk dalam jumlah makanan yang dikonsumsi (Sudarminingsih, 2016). Jumlah makanan yang tidak dianjurkan adalah makan dalam porsi yang banyak seperti makan pagi (20%), selingan pagi (10%), makan siang (25%), selingan siang (10%), makan malam (25%), selingan malam (10%), jika seseorang yang terkena diabetes melitus tidak bisa mengontrol porsi makan akan menyebabkan penderita mengalami peningkatan kadar gula darah (Suiroka, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar cukup patuh terhadap jumlah makanan sesuai standar diet DM, hal ini terlihat dari hasil analisis kuisioner dimana didapatkan bahwa kuisioner skor tertinggi yaitu

34.4% yang menyatakan jarang pada pertanyaan No. 4 “saya makan makan sesuai dengan anjuran dokter, perawat dan petugas kesehatan lainnya” yang artinya banyak responden yang cukup mematuhi anjuran makan yang dianjurkan oleh dokter, perawat dan petugas kesehatan lainnya.

Sementara itu skor terendah sebanyak 18.5 % yang menyatakan jarang pada pertanyaan No.5 “setiap hari saya selalu makan sayur dan buah sesuai dengan anjuran dokter”.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepatuhan pasien dalam mengontrol jumlah makanan akan bermanfaat untuk pasien menghindari peningkatan kadar glukosa dalam darah meningkat, maka perlu adanya peran petugas untuk memberikan informasi kepada pasien DM tentang pentingnya kepatuhan jumlah makanan yang dikonsumsi perharinya agar tidak terjadinya peningkatan glukosa secara mendadak dan tidak terkontrol akan mengganggu kondisi kesehatannya untuk beraktivitas.

2. Jenis Makanan

Hasil penelitian Jenis kepatuhan diet menunjukkan lebih dari separuh responden cukup patuh (50.5%) terhadap jumlah makanan sesuai diet diabetes melitus di Puskesmas Trucuk 1. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rodi Widiatoro, 2023).

Berdasarkan temuan penelitian menemukan responden cukup patuh (79.1%) mengikuti pola makan pasien diabetes melitus tipe 2, mereka cukup memahami jenis makanan apa yang dapat menyebabkan diabetes. Pendekatan terapi nutrisi yang lebih individual harus dipertimbangkan dan dimasukkan ke dalam pedoman klinis pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Studi lebih lanjut, terutama studi jangka Panjang sangat perlu dibutuhkan untuk mengetahui efek diet pada berbagai kesehatan karena prevalensi diabetes melitus tipe 2 serta manfaat potensial dari peningkatan perubahan pola makan menjadi lebih besar yang diperkirakan sebelumnya. Selain itu berbagai jenis

diet dan factor pribadi serta lingkungan yang dapat mempengaruhi kepatuhan sangan di perlukan (Magnusdottir, Gunnarsdottir, dan Brigisdottir, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden cukup patuh terhadap jenis makanan sesuai dengan diet pasien diabetes melitus. Hal ini terlihat dari hasil analisis kuisione, dimana didapatkan bahwa skor tertinggi sebanyak 53.8% yang menyatakan Jarang pada pertanyaan No.2 “ saya setiap hari mengkonsumsi makanan dan minuman yang terasa manis / banyak mengandung gula”. Menunjukkan bahwa banyak responden yang cukup mengerti tentang jenis makanan yang menyebabkan terjadinya peningkatan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

Sementara itu skor terendah sebanyak 10.8% yang menyatakan jarang pada pertanyaan No.10 yaitu pertanyaan tentang “ saya selalu melakukan variasi makanan pada jadwal diet makan saya agar tidak terjadi kebosanan”.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti menyarankan untuk menumbuhkan kesadaran tentang pemilihan jenis makanan yang benar sesuai pedoman pendidikan kesehatan kesemua pasien diabetes melitus mengenai jenis makanan dietnya.

3. Jadwal Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden 63.4% cukup patuh terhadap jadwal makanan sesuai diet pasien diabetes melitus di Puskesmas Trucuk 1. Penelitian ini sejalan dengan (Rodi Widiatoro, 2023) yang mengemukakan bahwa 78% responden cukup patuh terhadap mengatur jadwal makan.

Jadwal standar yang digunakan oleh penderit diabetes melitus yaitu : pukul 07.00 wib jadwal makan pagi, pukul 10.00 wib selingan makan , pukul 13.00 wib jadwal makan siang, pukul 16.00 wib selingan makan, pukul 19.00 wib jadwal makan malam dan pukul 21.00 wib jadwal selingan makan (Institusi Gizi Cipto Mangunkusumo Asosiasi Diabetes Indonesia, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden cukup patuh terhadap jadwal makanan sesuai dengan jadwal diet diabetes melitus. Hal ini terlihat dari hasil kuisioner, dimana didapatkan bahwa skor tertinggi sebanyak 48.4% yang menyatakan jarang pada pertanyaan No.15 yaitu pertanyaan tentang “saya terlalu sibuk dengan urusan saya sehingga saya makan tidak tepat waktu”. Yang artinya banyak responden yang cukup mengetahui jadwal makan dengan makan tepat waktu.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti menyarankan kepada petugas setiap memberikan informasi pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet DM kepada pasien diabetes neelitus ataupun masyarakat dilingkungan kerja Puskesmas Trucuk 1 dengan memberikan/menyediakan informasi jadwal makanan yang telah disediakan di Puskesmas Trucuk 1 untuk diberikan kepada masyarakat agar dapat dibaca sehingga dapat menjadi pedoman menerapkan baik jumlah, jenis, dan jadwal makan diet pada pasien diabetes melitus.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti pada waktu pelaksanaan penelitian yaitu ada beberapa responden yang mengalami kebingungan dalam memahami pertanyaan yang ada didalam kuisioner. Perbedaan waktu pengambilan data saat kegiatan prolanis pengambila data 15 menit dan saat *door to door* 30 menit.