

# Journal of Scientific Interdisciplinary

## Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Literatur Review

Lusi Kafitasari

Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kota Banjarmasin, Indonesia  
Luska007013@gmail.com

Informasi Artikel	Abstract
<p>Vol: 2 No : 3 2025 Halaman : 69-78</p> <p><b>Keywords:</b> Diabetes Mellitus Disease Health Diet</p>	<p><i>Diet therapy is a primary approach in the treatment of DM, because it helps slow down the progression of the disease. Several supporting components are needed for the implementation of a proper diet. The purpose of this study was to find factors that influence dietary compliance in type 2 diabetes patients. The PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, and Research Design) framework was used to identify and select sources for this study. These sources were obtained from Google Scholar and the Garuda Portal.. The results show that the factors influencing dietary success include knowledge, education, age, income, motivation, family support, and support from healthcare providers. These factors are interrelated and play a significant role in achieving successful dietary management. In conclusion, knowledge is the most influential factor. Without sufficient knowledge among patients, families, and healthcare workers, it will be difficult to achieve success in following a proper dietary regimen. The other factors serve as supporting elements that reinforce the effectiveness of dietary implementation.</i></p>

### Abstrak

Karena dapat membantu mencegah perkembangan penyakit tersebut, terapi diet merupakan salah satu terapi utama untuk diabetes melitus. Ada beberapa aspek pendukung yang mempengaruhi keberhasilan penerapan rencana diet. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan variabel-variabel yang mempengaruhi kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini menggunakan teknik telaah pustaka (I) dengan menggunakan sumber data dari Google Scholar dan Portal Garuda. Metodologi kerangka kerja PICOS digunakan untuk mengkaji data (Populasi, Intervensi, Perbandingan, Hasil, Desain Penelitian). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan penerapan diet., pendidikan, usia, pendapatan, motivasi, dukungan keluarga, dan dukungan tenaga kesehatan. Semua faktor ini saling berkaitan dan berperan penting dalam mendukung keberhasilan pola diet. Kesimpulannya, faktor pengetahuan merupakan faktor utama yang paling berpengaruh. Tanpa pengetahuan yang memadai, baik pada pasien, keluarga, maupun tenaga kesehatan, keberhasilan dalam menjalankan pola diet yang tepat akan sulit dicapai. Faktor-faktor lain berperan sebagai pendukung yang memperkuat penerapan diet yang efektif.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitius, Penyakit, Kesehatan, Diet.

### PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) tidak dapat disembuhkan secara tuntas, tetapi pengelolaan yang baik mampu menjaga kualitas hidupnya. (American Diabetes Association, 2019). Diabetes Melitus merupakan gangguan metabolisme yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia), akibat terganggunya produksi atau kerja hormon insulin. (Setyawati et al., 2020). Penderita diabetes melitus dapat mengalami konsekuensi termasuk penyakit jantung jika kadar glukosa darahnya tidak terkendali., ginjal, dan stroke. Oleh karena itu, diperlukan penanganan komprehensif untuk mengendalikan kadar glukosa, termasuk pengaturan gaya hidup, obat, dan terapi nutrisi medis. (Ninda Fauzi, 2018). Terapi nutrisi medis efektif meningkatkan kontrol gula darah dan kondisi tubuh serta mendukung pengobatan, sehingga risiko komplikasi pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 dapat dikurangi (Soegondo, 2019). Menurut World Health Organization (WHO), "hingga Mei 2020, terdapat 422 juta penderita Diabetes Melitus di dunia, dengan Indonesia berada di posisi keempat setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah penderita Diabetes Melitus di Indonesia mencapai 21,3 juta orang." (World Health Organization, 2020).

Dengan jumlah penduduk sebesar 8,6%, Indonesia menduduki peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes melitus tipe 2. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah penderita diabetes melitus akan mencapai sekitar 21,3 juta orang, meningkat dari 8,4 juta orang pada tahun 2000. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) bahwa “pada tahun 2018, prevalensi Diabetes Melitus sebesar 2,0% ditemukan melalui pemeriksaan kadar gula darah pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun.” (Riskesdas, 2018). Riskesdas 2018 melaporkan bahwa “Prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia mencapai 1,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Diabcare menunjukkan bahwa 47,2% penderita Diabetes Melitus memiliki kontrol gula darah yang kurang baik, dengan kadar gula darah puasa melebihi 130 mg/dl.” (Riskesdas, 2018). Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan mencatat sebanyak 67.783 penderita Diabetes Melitus hingga Oktober 2020. Berdasarkan data tahun 2019, jumlah penderita terbanyak tercatat di Kota Banjarmasin, yaitu sebanyak 20.154 orang.

Penatalaksanaan Diabetes Melitus bertumpu pada empat pilar utama yang harus dijalankan secara konsisten, yaitu edukasi, terapi gizi medis, aktivitas fisik, serta intervensi farmakologis. Sayangnya, dalam praktiknya, terapi diet seringkali menghadapi tantangan berupa kejenuhan pasien, meskipun kepatuhan terhadap pola makan sangat menentukan keberhasilan kontrol penyakit ini. (Hestiana, 2017). Pengelolaan diet pada pasien Diabetes Melitus bertujuan untuk menstabilkan kadar glukosa darah, menormalkan profil lemak, serta mengatasi gangguan metabolik lainnya. Namun, rasa jenuh kerap muncul dalam menjalani program diet, terutama karena keterbatasan variasi menu yang disarankan oleh tenaga kesehatan dan minimnya dukungan dari lingkungan keluarga terhadap pola makan yang dianjurkan. (Rondhianto, 2013). Kenaikan kadar glukosa darah bisa terjadi akibat pengaturan pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip 3J, yakni jadwal, jumlah, dan jenis makanan yang direkomendasikan dalam terapi diet. (Susanti & Bistara, 2018)

Terapi diet merupakan pendekatan utama dalam pengelolaan Diabetes Melitus. Penerapan pola makan sehat berperan penting dalam memperlambat progresivitas penyakit ini.” (Dinas Kesehatan Tanjung Jabung, 2018) Dalam menjalani diet, yang perlu menjadi perhatian bukanlah banyaknya makanan yang dikonsumsi, melainkan jumlah kalori yang sesuai kebutuhan individu. Tujuannya adalah untuk mencapai kontrol metabolik yang optimal, termasuk pengaturan kadar lemak darah dan tekanan darah. (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2018)

Diet Diabetes Melitus merupakan komponen penting dari keseluruhan terapi diabetes tipe 2. Semua anggota tim—dokter, ahli gizi, profesional medis lainnya, pasien, dan keluarga mereka—harus dilibatkan agar terapi berhasil. Rekomendasi diet harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing pasien DM agar dapat memenuhi tujuan pengobatan. Ide di balik pengendalian konsumsi makanan pada penderita diabetes melitus hampir identik dengan pedoman diet masyarakat umum, yang menyerukan untuk mengonsumsi diet seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan kalori dan nutrisi masing-masing orang.

Kepatuhan pasien Diabetes Melitus terhadap pola diet yang dianjurkan berperan besar dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah. Disiplin ini penting agar pasien dapat membentuk kebiasaan rutin yang mendukung penerapan jadwal makan secara konsisten. Ketidakteraturan kadar glukosa umumnya terjadi akibat kurangnya ketaatan dalam menjalani terapi diet. (Isnaeni, 2018). Menjalankan diet mungkin cukup menantang, dan agar diet tersebut efektif, diperlukan aspek-aspek pendukung. Dukungan dari keluarga, pendapatan, usia, pendidikan dan informasi, motivasi, serta bantuan dari tenaga medis merupakan beberapa variabel yang memengaruhi kebiasaan diet. Konteks ini menjelaskan minat penulis untuk meneliti variabel-variabel yang memengaruhi kebiasaan diet pada individu dengan diabetes melitus tipe 2.

## **METODE**

Metodologi penelitian ini adalah tinjauan pustaka. Pendekatan ini berupaya membangun pengetahuan dengan mensintesis temuan penelitian sebelumnya dan memberikan tinjauan pustaka menyeluruh tentang topik, teori, atau metodologi tertentu. Kerangka kerja PICOS—yang merupakan singkatan dari Population, Interventions, Comparisons, Outcomes, and Study Design—digunakan untuk menentukan kriteria inklusi dan eksklusi untuk pemilihan jurnal...

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sembilan jurnal ditemukan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan sistem Kerangka Kerja Populasi, Intervensi, Perbandingan, Hasil, dan Desain Studi (PICOS). Dari jumlah tersebut, delapan jurnal terkait dengan faktor penelitian yang memengaruhi keberhasilan diet diabetes melitus, dan satu jurnal terkait dengan penelitian manajemen diet diabetes melitus. Berikut adalah temuan dari tinjauan pustaka penelitian ini.:

**Tabel Kajian Literature Review**

No	Judul Penelitian	Bahasa	Sumber artikel	Tujuan	Metode penelitian	Hasil penelitian dan temuan
1.	"Analisis faktor yang mempengaruhi kepatuhan menjalankan diet pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2"	Bahasa Indonesia	Google Scholar	"Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 diantaranya dukungan keluarga, pengetahuan, pendapatan, serta konseling gizi"	Cross sectional	"Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 dengan dukungan keluarga, pengetahuan, pendapatan, dan konseling gizi."
2.	"Hubungan efikasi diri dan motivasi diri dengan self care management pasien diabetes melitus di Puskesmas Toroh II"	Bahasa Indonesia	Google Scholar	"Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan motivasi diri dengan self care management pasien diabetes melitus di Puskesmas Toroh II"	Cross sectional, Teknik pengambilan sampling	"Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara self care management dengan efikasi diri dan motivasi diri."
3.	"Managemnt diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 dalam pemenuhan nutrisi: sebuah	Bahasa Indonesia	Google Scholar	"Untuk mengetaahui bagaimana manajemen diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 dalam	Literature review	"Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa manajemen diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 berpengaruh dalam mengontrol kadar HbA1c dan

	tinjauan literature”			pemenuhan nutrisi”		memenuhi kebutuhan nutrisi.”
4.	“Hubungan tingkat pengetahuan tentang komplikasi diabetes melitus dengan pencegahan komplikasi pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Cilacap Selatan 1”	Bahasa Indonesia	<i>Google scholar</i>	“Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang komplikasi diabetes melitus dengan pencegahan komplikasi pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Cilacap Selatan 1”	Kuantitatif dengan disain <i>eksplanatori</i> dengan rancangan <i>cross sectional</i>	“Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa pada tahun 2020, pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cilacap Selatan sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pencegahan komplikasi diabetes melitus.”
5.	“Hubungan kepatuhan diet terhadap pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2”	Bahasa Indonesia	<i>Google scholar</i>	“Untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet, aktivitas fisik, dan minum obat terhadap pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di RS Karyamedika Bantargebang Bekasi”	Kualitatif, dengan disain <i>crossstional</i>	“Diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengendalian kadar gula darah dengan kepatuhan diet.”
6.	“Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 di kecamatan Sumbang Banyumas”	Bahasa Indonesia	<i>Google scholar</i>	“Untuk mengetahui faktor faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet pasien DM, meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan, lama DM, tingkat	<i>Cross sectional</i>	“Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa faktor jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus.”

				Pendidikan, tingkat kepatuhan, motivasi diri, dukungan keluarga, peran tenaga kesehatan”		
7.	“Literature review : Hubungan pengetahuan diet dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 tahun 2020”	Bahasa Indonesia	Google scholar	“Untuk mrngkaji tentang hubungan pengetahuan diet dengan kejadian diabetes melitus tipe 2”	Literature review	“Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan diet dengan kejadian diabetes melitus, di mana pengetahuan yang baik pada pasien dipengaruhi oleh usia.”
8.	“Gambaran pola diit jumlah , jadwal, dan jenis (3j) pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2”	Bahasa Indonesia	Google scholar	“Untuk mengetahui gambaran pola diit jumlah, jadwal, dan jenis pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2”	Deskriptif kualitatif	“Keberhasilan dalam pola diet 3J dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status pernikahan”
9.	“Dukungan Keluarga dan Perilaku Pengaturan Diet pada Penderita Diabetes Melitus”	Bahasa Indonesia	Portal Garuda	“Untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan perilaku pengaturan diet penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang”	metode survei analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	“Diketahui bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan perilaku pengaturan diet pada penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Pasir Panjang, Kota Kupang. Dukungan keluarga diberikan dalam bentuk penghargaan, instrumental, informasional, dan emosional. Promosi kesehatan perlu diberikan secara periodik oleh petugas kesehatan dengan



Laudya (2020) menyatakan bahwa pengetahuan pasien DM mencakup pemahaman tentang penyakit, pencegahan, pengobatan, dan komplikasi. Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan menyerap informasi dan menghadapi masalah, sehingga berdampak pada pengetahuan. Pendidikan diperlukan untuk memperoleh keterampilan hidup bermasyarakat.

Dwi Ariani (2020) menyebutkan bahwa, Pendidikan adalah proses pembelajaran yang dapat mengubah perilaku guna meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan yang lebih tinggi memudahkan seseorang menyerap informasi dan mengaplikasikannya dalam gaya hidup, terutama dalam pengelolaan diet DM. Oleh karena itu, tingkat pendidikan menjadi dasar keberhasilan pengobatan.”

Roito (2020), Pengetahuan sangat dipengaruhi oleh pendidikan formal, di mana semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin luas pula pengetahuannya.

Ridlo (2021), Pendidikan tinggi biasanya memiliki pengetahuan kesehatan lebih luas dibandingkan yang berpendidikan rendah. Pasien DM dengan pendidikan tinggi lebih mudah menyerap informasi dan menerapkannya dalam perilaku sehari-hari, khususnya dalam menjalankan pengelolaan diet demi keberhasilan pengobatan.

## 2) Dukungan keluarga

Menurut Zeilen Fitriana (2021), motivasi pasien untuk mematuhi diet akan tumbuh apabila mereka mendapatkan dukungan dari keluarga. Hal ini penting karena pengelolaan Diabetes Melitus bersifat jangka panjang dan berpotensi menimbulkan kejenuhan, khususnya pada kelompok lansia. Keterlibatan keluarga dalam membimbing pasien—baik dalam menjalani pengobatan, mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, hingga mengisi waktu luang secara positif—memegang peranan penting dalam keberhasilan terapi.

Menurut Margareta (2019), dampak baik terhadap perilaku pengaturan diet penderita DM diberikan oleh dukungan keluarga. Kepatuhan terhadap aturan diet yang dianjurkan juga didukung oleh keluarga. Semangat dan keinginan kuat untuk sembuh pada penderita semakin ditingkatkan oleh dukungan keluarga, sehingga berdampak positif pada perilaku pengaturan diet.

## 3) Konseling gizi

Menurut Zelien fitriana (2021), kepatuhan dalam menjalani diet lebih tinggi pada penderita DM yang rutin mengikuti penyuluhan gizi. Derajat kepatuhan sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi yang dibangun antara tenaga kesehatan dan pasien. Potensi seseorang untuk memaksimalkan kinerjanya dapat dibuka melalui pendampingan yang tepat.

Menurut Meliana (2021), pengaturan pola makan pada penderita Diabetes Melitus bertujuan utama untuk menyesuaikan jumlah kalori dan karbohidrat yang dikonsumsi setiap hari dengan prinsip diet yang benar. Prinsip tersebut pada dasarnya serupa dengan pedoman makan sehat untuk masyarakat umum, yaitu mengedepankan keseimbangan gizi dan penyesuaian terhadap kebutuhan kalori masing-masing individu.

Kusuma (2022), menegaskan bahwa pengelolaan diet bagi penyandang Diabetes Melitus berfokus pada pengaturan asupan energi dan karbohidrat harian. Prinsip diet yang diterapkan sejalan dengan anjuran konsumsi makanan bergizi seimbang, disesuaikan dengan kebutuhan kalori serta kandungan zat gizi perorangan.

Margareta (2019), menyoroti bahwa dukungan keluarga dalam perawatan kesehatan mencakup pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, pakaian, pelayanan medis, dan perlindungan dari risiko kesehatan. Selain itu, aspek ekonomi juga turut berperan, ditunjukkan melalui tersedianya dukungan finansial dan fasilitas yang memadai. Tidak kalah penting, dukungan informasional—berupa nasihat, panduan, serta informasi terkait pengelolaan penyakit—mampu memperkuat motivasi dan keberhasilan perawatan penderita diabetes.

## 4) Pendapatan dan pekerjaan

Menurut Zeilen fitriana (2021) Pasien dengan penghasilan yang cukup lebih sering melakukan konsultasi karena biaya konsultasi dapat dipenuhi, sehingga pengetahuan mengenai cara pengelolaan penyakit dapat diperoleh. Selain itu, kepatuhan diet cenderung lebih rendah pada penderita DM tipe 2 dengan pendapatan rendah dibandingkan mereka yang berpenghasilan tinggi.

Menurut Laudya (2020), selain tingkat pendidikan, pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor pekerjaan. Aktivitas kerja yang padat seringkali mengurangi partisipasi individu dalam mengakses layanan kesehatan seperti posyandu, program prolanis, maupun fasilitas medis lainnya. Akibatnya, informasi penting yang seharusnya diterima oleh penderita Diabetes Melitus menjadi terhambat. Keterbatasan waktu pada individu yang bekerja menjadi kendala utama dalam memperoleh edukasi kesehatan secara optimal.

Menurut Roito (2020) Pekerjaan dipandang sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi untuk menunjang kehidupan diri sendiri maupun keluarga. Sementara itu, aktivitas bekerja umumnya menyita waktu, sehingga dapat memengaruhi pelaksanaan diet.

Ridlo (2021) menyatakan bahwa penderita DM yang tidak bekerja memiliki kualitas hidup lebih rendah, tetapi mereka cenderung lebih baik dalam menjalankan diet dibandingkan dengan yang bekerja. Perubahan ekonomi dan pola konsumsi masyarakat turut memengaruhi pergeseran pola makan dari prinsip seimbang, yang berdampak pada kesehatan dan gizi.

#### 5) Efikasi diri

Menurut Lukitasari (2021), efikasi diri berarti rasa percaya seseorang bahwa dirinya mampu mengatur dan melaksanakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam dunia pengobatan, keyakinan ini sangat penting karena membantu pasien memilih langkah yang tepat, tetap konsisten, dan kuat menghadapi rintangan.

#### 6) Motivasi

Menurut Lukitasari (2021), motivasi diri adalah kekuatan dari dalam yang membuat seseorang bergerak menuju tujuan atau menjauhi hal-hal yang tidak menyenangkan. Pada pasien Diabetes Melitus, motivasi ini sangat bermanfaat untuk mengontrol metabolisme tubuh dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur diri sendiri.

Menurut Laudya (2020) "Perilaku pasien DM dipengaruhi oleh motivasi diri, dimana motivasi berperan sebagai dorongan kebutuhan pasien. Determinan dari motivasi tersebut adalah perilaku pasien. Alternatif cara hidup sehat akan diterapkan dengan baik oleh pasien DM apabila motivasi atau kekuatan dari pasien tersebut cukup baik."

#### 7) Jenis kelamin

Menurut Dwi Ariani (2020), pola diet dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin yang berdampak pada cara berpikir antara laki-laki dan perempuan, sehingga metode menjalani diet yang tepat pun berbeda pada masing-masing kelompok. Keberhasilan diet sangat bergantung pada tingkat kepatuhan pasien serta ketersediaan informasi yang jelas dan akurat.

Ridlo (2021), menyatakan bahwa Diabetes Melitus lebih banyak dialami oleh perempuan. Hal ini terkait dengan kecenderungan perempuan untuk mengalami peningkatan indeks massa tubuh yang lebih besar secara fisik, sehingga risiko terkena diabetes pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

#### 8) Usia

Menurut Laudya (2020), pengetahuan dipengaruhi oleh usia karena kemampuan menangkap dan menyerap informasi berkurang akibat menurunnya daya ingat seiring bertambahnya usia.

Roito (2020) menjelaskan bahwa usia adalah rentang waktu sejak seseorang dilahirkan hingga ulang tahunnya. Tingkat kematangan serta kekuatan berpikir dan bekerja semakin baik seiring dengan bertambahnya usia. Dari sudut pandang sosial, orang yang sudah matang lebih dipercaya oleh masyarakat dibandingkan yang belum.

Ridlo (2021) menambahkan bahwa penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, dan daya ingat disebabkan oleh bertambahnya usia, sehingga informasi sering sulit diterima dan instruksi dari tenaga kesehatan kerap disalahpahami oleh pasien lansia. Edukasi tentang diet DM yang seimbang secara gizi kurang didapatkan oleh sebagian besar lansia penderita DM, sehingga jadwal makan tidak diatur dan porsi makanan tidak ditakar dengan baik.

#### 9) Status pernikahan

Menurut Ridlo (2021), kepatuhan terhadap pola diet yang sesuai dapat ditingkatkan melalui dukungan dari pasangan dalam pernikahan. Suami atau istri berperan sebagai motivator sekaligus

penyedia fasilitas yang membantu pelaksanaan diet. Selain itu, pasangan juga berfungsi sebagai koordinator dengan mengatur, merencanakan, menyusun menu, serta mengawasi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh pasien.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang paling berpengaruh adalah pengetahuan. Pengetahuan harus dimiliki oleh penderita Diabetes Melitus, keluarga, dan tenaga kesehatan agar keberhasilan menjalankan pola diet yang tepat dapat tercapai.

Selain itu, faktor pendidikan, usia, pendapatan, motivasi, dukungan keluarga, dukungan tenaga kesehatan, efikasi diri, jenis kelamin, dan status pernikahan juga menjadi faktor pendukung penting dalam keberhasilan pengelolaan diet yang benar.

## REFERENCES

- American Diabetes Association. Glycemic targets: Standards of medical care in diabetes—2019. *Diabetes Care*. 2019;42(Supplement 1):S61–70. <https://doi.org/10.2337/dc19-S006>
- Depkes R. I. (2018). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Ke-menterian Kesehatan Republik Indonesia
- Fauzi Ninda, 2018. Hubungan Dukungan Keluarga Dan Perilaku Pengelolaan Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Purnama, Pontianak
- Hestiana, D. W. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan dalam pengelolaan diet pada pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe 2 di kota semarang. *Journal of Health Education*, 2(2), 140. <https://doi.org/10.1080/10556699.1994.10603001>
- Isnaeni, F.N., Risti, K.N., Mayawati, H., and Arsy, M.K. (2018). Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Gizi dan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Rawat Jalan di RSUD Karanganyar. *The Indonesian Journal of Health Promotion*. 1 (2): 40 – 45.
- Khasanah, J. F., Ridlo, M., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah , Jadwal , Dan Jenis ( 3J ) Pada Pendahuluan Metodologi. *Indonesian Journal Of Nursing Scientific*, 1(1), 18–27.
- Laudya, L., Prasetyo, A., & Widyoningsih. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Komplikasi Diabetes Melitus Dengan Pencegahan Komplikasi Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Cilacap Selatan I. *Trends of Nursing Science*, 2(1), 34–44.
- Lukitasari, D. R., & Riani, S. (2021). *Care Management Pasien Diabetes Mellitus Di the Relationship of Self-Efficiency and Self-Motivation With*. 001, 1197–1209.
- Risikedas, 2018. Penyakit Tak Menular Alami Kenaikan Karena Gaya Hidup. Jakarta. <https://lifestyle.okezone.com/read/2018/11/02/481/1972344/riset-risikedas-2018-penyakittak-menular-alami-kenaikan-karena-gaya-hidup>
- Setyawati, A. D., Ngo, T. H. L., Padila, P., & Andri, J. (2020). Obesity and Heredity for Diabetes Mellitus among Elderly. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.31539/josing.v1i1.1149>
- Soegondo , dkk. (2019). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Cet ke-11. Jakarta: Badan Penerbit FKUI

Susanti, S., & Bistara, D. N. (2018). Hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1). <https://doi.org/10.22146/jkesvo.3408>

*World Health Organization* (2020) Diabetes.