

### **HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN DIET PADA PASIEN PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS LIMBOTO BARAT**

**Fitha Fardila Suwarno<sup>1</sup>, Sunarto Kadir<sup>2</sup>, Vidya Avianti Hadju<sup>3</sup>**

Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG Gorontalo

Email: [fithasuwarno@gmail.com](mailto:fithasuwarno@gmail.com)<sup>1</sup>, [sunartokadir@ung.ac.id](mailto:sunartokadir@ung.ac.id)<sup>2</sup>, [vidya.avianti@ung.ac.id](mailto:vidya.avianti@ung.ac.id)<sup>3</sup>

#### **ABSTRAK**

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis dengan prevalensi tinggi di Indonesia, menempati peringkat ke-7 dunia dengan 11,3% penderita. Di Gorontalo, tercatat 23.435 kasus pada tahun 2024. Rumusan masalah yaitu Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien penderita diabetes melitus di Puskesmas Limboto Barat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien penderita diabetes melitus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi adalah pasien penderita diabetes melitus di Puskesmas Limboto Barat, dan sampel berjumlah 95 responden yang diperoleh melalui teknik *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner DKQ-10 dan DBQ kemudian data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's (Rho)* karena data tidak terdistribusi normal. Hasil penelitian pasien dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 18 pasien (18,9%), sedang 37 pasien (38,9%), rendah 40 pasien (42,1%). Sedangkan kepatuhan diet tinggi sebanyak 6 pasien (6,3%), sedang 40 pasien (42,1%), dan rendah 49 pasien (51,6%) dengan uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan nilai  $p=0,025$  dan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,230, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan namun lemah antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien penderita diabetes melitus di Puskesmas Limboto Barat. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien penderita diabetes melitus di Puskesmas Limboto Barat, meskipun kekuatan hubungannya lemah dan arahnya positif. Mayoritas pasien memiliki pengetahuan dan kepatuhan diet yang rendah. Oleh karena itu, peningkatan edukasi dan motivasi sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan diet pasien penderita diabetes melitus. **Kata Kunci:** Pengetahuan, Kepatuhan Diet, Diabetes Melitus, Puskesmas, Limboto Barat

#### **ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus is a chronic disease with a high prevalence in Indonesia, ranking 7th in the world with 11.3% of sufferers (23,435 cases in 2024 in Gorontalo). This study examined the relationship between knowledge level and dietary adherence in patients with diabetes mellitus at the Puskesmas Limboto Barat. This quantitative study used a cross-sectional design on 95*

#### **Article History**

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*respondents (taken using simple random sampling technique) from the total population of patients with diabetes mellitus at the Puskesmas Limboto Barat. Data were collected using the DKQ-24 and DBQ questionnaires and analyzed using the Spearman's correlation test (Rho) as the data were not normally distributed. Based on the analysis, there were 18 patients with a high level of knowledge (18.9%), 37 patients with moderate knowledge (38.9%), and 40 patients with low knowledge (42.1%). Furthermore, there were 6 patients (6.3%) with high dietary adherence, 40 patients (42.1%) with moderate adherence, and 49 patients (51.6%) with low adherence. Based on the Spearman's Rho correlation test, a p-value of 0.025 was found, along with a correlation coefficient (r) of 0.230. The findings revealed a significant yet weak positive correlation between knowledge level and dietary adherence among patients with diabetes mellitus at the Puskesmas Limboto Barat. In conclusion, a weak but significant positive relationship was found between the level of knowledge and dietary adherence in patients with diabetes mellitus at the Puskesmas Limboto Barat. The majority of patients have low dietary knowledge and adherence. Therefore, it is essential to increase education and motivation to improve the dietary adherence of patients with diabetes mellitus.*

**Keywords:** Knowledge, Dietary Adherence, Diabetes Mellitus, Community Health Center, Limboto Barat

## **PENDAHULUAN**

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi maupun kerja insulin. Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat dan berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas serta mortalitas akibat komplikasi jangka panjang, seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, neuropati, hingga amputasi (Simanjuntak et al., 2022; Perkeni, 2020).

Indonesia termasuk negara dengan beban DM yang cukup besar, menempati peringkat ketujuh dunia dengan prevalensi 11,3% (Massiani et al., 2023). Data Riskesdas 2018 mencatat prevalensi DM sebesar 10,9%, dan pada tahun 2023 meningkat menjadi 11,7% pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun (SKI, 2023). Di Provinsi Gorontalo sendiri, jumlah penderita DM mencapai 23.435 kasus, dengan Kabupaten Gorontalo menempati urutan tertinggi (Dinkes Gorontalo, 2024). Puskesmas Limboto Barat mencatat 440 kasus DM sepanjang tahun 2024, menjadikannya wilayah dengan beban penyakit yang signifikan.

Salah satu aspek penting dalam pengelolaan DM adalah kepatuhan diet. Pola makan yang teratur, tepat jenis, jumlah, dan jadwal (3J) sangat berperan dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi (Ningsih et al., 2021). Namun, tingkat kepatuhan pasien terhadap diet sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Pasien dengan pemahaman yang baik mengenai penyakitnya lebih mungkin untuk patuh terhadap diet yang dianjurkan, sedangkan pengetahuan yang rendah seringkali berhubungan dengan ketidakpatuhan (Putra, 2020).

Observasi awal di Puskesmas Limboto Barat menunjukkan sebagian besar pasien DM memiliki tingkat pendidikan rendah sehingga berdampak pada pemahaman dan kepatuhan mereka dalam menjalani diet. Hal ini menimbulkan tantangan bagi tenaga kesehatan dalam

memberikan edukasi dan pendampingan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan kepatuhan diet, namun studi di wilayah Limboto Barat masih terbatas.

### **METODE**

#### **1. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Limboto Barat. Waktu penelitian ini dilakukan selama bulan Mei-Juni 2025.

#### **2. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet pasien diabetes melitus.

#### **3. Variabel Penelitian**

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan pasien mengenai DM, sedangkan variabel dependen adalah kepatuhan diet pasien DM.

#### **4. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien diabetes melitus yang tercatat di Puskesmas Limboto Barat berjumlah 198 pasien. Sampel penelitian ditentukan dengan *simple random sampling*, sehingga diperoleh sebanyak 124 responden.

#### **5. Sumber Data**

Data Primer di dapatkan langsung dari hasil wawancara dengan menggunakan lembar kuisioner.

Data sekunder diperoleh dari dokumen rekam medis pasien yang mencakup informasi terkait riwayat penyakit, pengobatan, serta catatan kepatuhan diet yang tercatat selama periode tertentu. Serta laporan rutin yang di sediakan oleh petugas kesehatan terkait evaluasi dan pemantauan status kesehatan pasien.

#### **6. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman (Rho)* untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet, dengan tingkat signifikansi 95% ( $p < 0,05$ ).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian**

##### **1. Karakteristik Responden**

1) Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 3.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Distribusi Responden	
	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	29	30,5
Perempuan	66	69,5
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.1 menunjukkan distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini. Dari total 95 responden, sebanyak 29 orang (30,5%) merupakan laki-laki, sedangkan 66 orang (69,5%) merupakan perempuan. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

## 2) Distribusi responden berdasarkan usia

Tabel 3.2 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	Distribusi Responden	
	Frekuensi	Persen (%)
<45 tahun	7	7,4
45-65 tahun	65	68,4
>65 tahun	23	24,2
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.2 menggambarkan distribusi usia responden dalam penelitian ini. Dari total 95 responden, sebagian besar berada dalam rentang usia 36-60 tahun, yaitu sebanyak 65 orang atau 68,4% dari total responden. Kelompok usia 61-83 tahun menempati posisi kedua dengan jumlah 23 orang atau 24,2%. Sementara itu, kelompok usia 24-35 tahun merupakan yang paling sedikit, yakni hanya 7 orang atau 7,4%. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari kelompok usia produktif hingga usia lanjut.

## 3) Distribusi responden berdasarkan pendidikan terakhir

Tabel 3.1 Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Distribusi Responden	
	Frekuensi	Persen (%)
SD	58	61
SMP	17	18
SMA	15	16
Perguruan Tinggi	5	5
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.3 menunjukkan distribusi pendidikan terakhir responden dalam penelitian ini. Dari total 95 responden, mayoritas memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), yaitu sebanyak 58 orang atau 61%. Responden yang menamatkan pendidikan hingga Sekolah Menengah Pertama (SMP) berjumlah 17 orang atau 18%, sementara yang menyelesaikan pendidikan hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 15 orang atau 16%. Hanya sebagian kecil responden, yaitu 5 orang atau 5%, yang memiliki pendidikan terakhir di tingkat perguruan tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan dasar, yang dapat berpengaruh terhadap cara mereka memahami informasi dan menjawab pertanyaan dalam penelitian.

## 4) Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 3.4 Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Distribusi Responden	
	Frekuensi	Persen (%)
Ibu Rumah Tangga (IRT)	60	63
Wiraswasta	32	34
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	3	3
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.4 memperlihatkan distribusi pekerjaan responden dalam penelitian ini. Dari total 95 responden, mayoritas bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 60 orang (63%). Sebanyak 32 responden (34%) berprofesi sebagai

wiraswasta, dan hanya 3 orang (3%) yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki pekerjaan formal di luar rumah.

5) Distribusi responden berdasarkan durasi penyakit DM

Tabel 3. 2 Karakteristik Responden berdasarkan Durasi Penyakit DM

Durasi penyakit DM	Distribusi Responden	
	Frekuensi	Persen (%)
<5 tahun	8	8
5-10 tahun	77	81
>10 tahun	10	11
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.5 menunjukkan distribusi lama menderita Diabetes Mellitus (DM) di antara responden. Dari total 95 responden, sebagian besar atau sebanyak 77 orang (81%) telah menderita DM selama 5-10 tahun. Sebanyak 10 responden (11%) telah menderita DM lebih dari 10 tahun, sementara hanya 8 responden (8%) yang baru menderita DM kurang dari 5 tahun. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman cukup lama dalam menghadapi penyakit DM, yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan, perilaku, serta penanganan mereka terhadap kondisi kesehatannya.

### Analisis Univariat

1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tabel 3. 3 Distribusi tingkat pengetahuan pasien DM

Tingkat Pengetahuan	Distribusi Responden	
	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	18	18,9
Sedang	37	38,9
Rendah	40	42,2
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3.6 menunjukkan distribusi tingkat pengetahuan pasien Diabetes Mellitus. Berdasarkan data, dari total 95 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan rendah, yaitu sebanyak 40 orang (42,2%). Selanjutnya, sebanyak 37 responden (38,9%) memiliki tingkat pengetahuan sedang. Sementara itu, hanya 18 responden (18,9%) yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi mengenai penyakit DM. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas pasien DM masih memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang penyakit yang mereka derita.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet

Tabel 3.4 Distribusi Kepatuhan Diet pada Pasien DM

Kepatuhan Diet	Distribusi Responden	
	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	6	6,3
Sedang	40	42,1
Rendah	49	51,6
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan hasil distribusi responden berdasarkan kepatuhan diet mereka. Dari total 95 responden, mayoritas memiliki tingkat kepatuhan diet yang rendah, yaitu sebanyak 49 orang atau 51,6%. Sebanyak 40 responden (42,1%) memiliki tingkat kepatuhan diet sedang, sementara hanya 6 responden (6,3%) yang memiliki tingkat kepatuhan tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada kategori kepatuhan yang rendah, dan hanya sedikit yang memiliki kepatuhan diet tinggi.

**Analisis Bivariat**

1. Normalitas Data Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Limboto Barat.

Sebelum dilakukan analisis hubungan dari kedua variabel, terlebih dahulu dilakukan analisis normalitas data menggunakan Uji Kolmogorov Shirnov (untuk  $n > 30$ ) untuk dapat di ketahui bahwa data dari kedua variabel normal atau tidak normal. Hasil analisis normalita data menggunakan Uji Kolmogorov Shirnov, didapatkan nilai sig. (p-value)  $< 0.05$  yakni 0.00 dari data kedua variabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel terdistribusi tidak normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi *Spearman's (Rho)*.

2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Limboto Barat.

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman (Rho)*. Uji korelasi *Spearman's (Rho)* digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Apabila nilai  $p \leq 0,05$  maka terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara variabel independen dan variabel dependen. Jika  $p \text{ value} > \alpha = 0,05$  artinya tidak ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara variabel independen dan variabel dependen. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka didapatkan hasil berikut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 5 Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien DM di Puskesmas Limboto Barat

Tingkat Pengetahuan	Kepatuhan Diet						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tinggi	13	13,8	23	24,5	2	2,9	38	41,2
Sedang	4	4,4	34	36,2	2	2,9	40	43,5
Rendah	0	0,0	5	5,3	7	10,2	12	15,5
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>66</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>95</b>	<b>100</b>

Hail Uji *Spearman's Rho* ( $p = 0,025$ ) ( $r = 0,230$ )

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3.8 di atas menunjukkan hasil analisis bivariat mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien DM. Dari 95 responden, mayoritas berada pada kepatuhan diet sedang (62 orang/66%). Responden dengan pengetahuan tinggi sebagian besar memiliki kepatuhan sedang (24,2%) dan tinggi (13,8%), dengan hanya 2,9% yang rendah. Pengetahuan sedang juga mayoritas pada kepatuhan sedang (36,2%), sedangkan pengetahuan rendah cenderung pada kepatuhan rendah (10,2%) dan tidak ada yang tinggi. Uji Spearman menunjukkan  $p=0,025$  ( $<0,05$ ) sehingga terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan kepatuhan diet, dengan koefisien korelasi 0,230 yang menunjukkan korelasi positif lemah.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Tingkat Pengetahuan Pada Pasien DM di Puskesmas Limboto Barat.**

Dari 95 responden, sebanyak 18 pasien (18,9%) memiliki pengetahuan tinggi, yang diduga dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Tabulasi silang menunjukkan sebagian kecil responden dengan latar belakang pendidikan perguruan tinggi memiliki pengetahuan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ubaidillah et al. (2021) dan Sasmita (2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi dan semakin luas pengetahuannya. Peneliti berpendapat responden dengan pengetahuan tinggi lebih mampu menyerap informasi dari petugas kesehatan sehingga memiliki kesadaran lebih baik dalam menjaga kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden, sebanyak 37 pasien (38,9%) memiliki pengetahuan sedang. Penelitian di India melaporkan hasil serupa, yaitu 41,3% responden dengan pengetahuan sedang, yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan (Nagar et al., 2020). Sejalan dengan itu, responden di Puskesmas Limboto Barat dengan pendidikan SMP dan SMA serta lama menderita DM 5-10 tahun sebagian besar memiliki pengetahuan sedang. Menurut Bertalina & Purnama (2020), semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi. Berdasarkan teori tersebut, peneliti berpendapat pengetahuan sedang pada responden dengan pendidikan menengah dimungkinkan karena mereka memperoleh informasi tambahan dari pendidikan nonformal, media massa, maupun media elektronik.

Dari 95 responden, mayoritas (42,1%) memiliki pengetahuan rendah. Hasil kuesioner menunjukkan hanya 12 responden yang menjawab benar tentang pentingnya jadwal makan teratur, sementara 28 responden salah menjawab bahwa makanan tinggi lemak dapat menurunkan gula darah. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, rendahnya pengetahuan pasien DM terlihat dari kurangnya pemahaman tentang informasi dasar dan pola makan yang baik. Pasien dengan pengetahuan rendah cenderung tidak patuh pada diet, karena kurang memahami prinsip diet untuk mengelola diabetes (Wahyuni, 2020). Peneliti menilai hal ini dipengaruhi oleh minimnya partisipasi responden dalam program prolanis serta jaranganya kunjungan ke fasilitas kesehatan sehingga edukasi mengenai diabetes kurang diperoleh.

### **2. Kepatuhan Diet Pada Pasien Penderita DM Di Puskesmas Limboto Barat**

Kepatuhan diet tinggi di Puskesmas Limboto Barat hanya ditemukan pada 6 pasien (6,3%). Faktor pekerjaan berpengaruh terhadap kepatuhan diet, di mana mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (63,2%). Keterbatasan akses informasi, rendahnya pendapatan, minimnya pemahaman komplikasi, serta kebiasaan memasak sesuai selera keluarga menjadi penyebab rendahnya kepatuhan. Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa pekerjaan dan pendapatan berperan penting dalam upaya pencegahan serta pemanfaatan pelayanan kesehatan (Pakpahan et al., 2021).

Kepatuhan diet sedang ditemukan pada 40 pasien (42,1%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Wati (2018) yang juga menunjukkan kepatuhan sedang karena pengetahuan pasien cukup tetapi kurang dukungan keluarga. Peneliti berpendapat kepatuhan sedang dipengaruhi oleh usia, di mana mayoritas responden berusia >40 tahun. Usia yang lebih tua mendorong kematangan berpikir dan perilaku positif dalam mengatur pola makan, meski perkembangan mental tidak secepat pada usia muda (Wardhani, 2021).

Kepatuhan diet rendah ditemukan pada 49 pasien (51,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian di Riau (Toruan et al., 2019) yang menunjukkan 55% pasien tidak patuh karena mengabaikan anjuran pola makan, serta penelitian Herawati et al. (2020) dan Wahyuni (2020) yang menegaskan bahwa pekerjaan dengan aktivitas tinggi memengaruhi kepatuhan diet. Peneliti berpendapat kepatuhan rendah terutama terjadi pada responden wiraswasta, karena kesibukan kerja membuat mereka sulit mengikuti pola makan sesuai anjuran medis.

Hasil kuesioner menunjukkan responden dengan kepatuhan rendah tidak pernah memperkirakan jumlah kalori, tidak menghindari makanan tinggi kolesterol, dan sering menunda makan. Menurut Herawati (2020), modifikasi diet dapat dilakukan dengan mengurangi kalori berlebih serta mengonsumsi karbohidrat kompleks, buah, dan sayur. Peneliti menilai rendahnya kepatuhan dipengaruhi kesibukan kerja, khususnya pada wiraswasta yang multitasking, sehingga sering menunda makan dan memilih makanan cepat saji tanpa memperhatikan jenisnya.

### **3. Hubungan Tingkat pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Penderita DM di Puskesmas Limboto barat.**

Hasil uji Spearman's Rho menunjukkan  $p=0,025$  dengan koefisien  $0,230$ , menandakan adanya hubungan signifikan dan positif antara pengetahuan dan kepatuhan diet penderita DM. Artinya, semakin tinggi pengetahuan, semakin tinggi pula kepatuhan diet. Hasil ini sejalan dengan penelitian di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek (Bertalina & Purnama, 2019) yang juga menemukan hubungan signifikan. Menurut Almatsier (2021), pengaturan jenis, jumlah, dan jadwal makanan penting untuk mengontrol gula darah serta mencegah komplikasi. Peneliti berpendapat pengetahuan memengaruhi perilaku diet, di mana pasien yang lebih paham akan lebih disiplin dalam memilih, menjadwalkan, dan mengatur makanan. Hal ini sejalan dengan Notoatmodjo (2020) yang menegaskan bahwa pengetahuan berperan besar dalam kepatuhan diet penderita DM.

Dari 95 responden, sebanyak 13 pasien (13,8%) dengan pengetahuan tinggi juga memiliki kepatuhan diet tinggi. Menurut Putri (2021), pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku patuh dalam pengelolaan diet, sedangkan asupan makanan turut menentukan keberhasilan pengendalian DM (Ramadhan et al., 2018). Peneliti berpendapat kepatuhan tinggi dipengaruhi paparan informasi yang membuat responden lebih adaptif dalam mengatur jadwal, jenis, dan jumlah makanan. Hal ini terlihat dari kemampuan responden mengenali kebutuhan kalori, memilih makanan sehat, serta mengatur interval makan utama dan selingan dengan lebih hati-hati demi menjaga kadar glukosa darah.

Sebanyak 23 pasien (24,5%) dengan pengetahuan tinggi memiliki kepatuhan diet sedang, dan 2 pasien (2,9%) memiliki kepatuhan rendah. Pengetahuan merupakan komponen penting dalam pengelolaan diabetes (Wardhani, 2021), sedangkan diet berperan dalam pencegahan komplikasi (Ubaidillah et al., 2021). Peneliti berpendapat kepatuhan sedang meski pengetahuan tinggi dipengaruhi faktor motivasi, di mana informasi yang diperoleh belum mendorong perubahan pola makan.

Sebanyak 4 responden (4,4%) dengan pengetahuan sedang memiliki kepatuhan diet tinggi. Menurut Wardhani (2021), pengetahuan dipengaruhi pengalaman yang membentuk motivasi dan niat berperilaku, sejalan dengan penelitian di Surabaya yang menunjukkan keyakinan penderita DM terhadap risiko komplikasi bila tidak patuh (Fitriani et al., 2019). Peneliti berpendapat bahwa persepsi risiko menjadi faktor penting, sehingga responden berupaya patuh diet agar kondisi tidak memburuk.

Responden dengan pengetahuan sedang memiliki kepatuhan diet sedang sebanyak 34 pasien (36,2%) dan kepatuhan rendah sebanyak 2 pasien (2,9%). Berdasarkan kuesioner, mereka masih sering mengonsumsi makanan tinggi kolesterol seperti jeroan, daging berlemak, dan gorengan. Hasil ini sejalan dengan Baequny et al. (2020) yang menemukan penderita DM masih memiliki kebiasaan mengonsumsi gorengan dan olahan berbahan daging atau jeroan.

Sebanyak 5 pasien (5,3%) dengan pengetahuan rendah memiliki kepatuhan diet sedang, sementara tidak ada yang memiliki kepatuhan rendah (0%). Pengetahuan tentang DM penting untuk pengelolaan penyakit (Srikartika et al., 2019), namun pekerjaan dengan jam kerja padat sering menghambat kepatuhan diet (Hestiana, 2021; Rosdiana, 2020).

Pasien yang sibuk cenderung memilih makanan cepat saji, melewatkan waktu makan, dan jarang mengakses layanan kesehatan, sehingga pengetahuan terbatas. Peneliti berpendapat bahwa kesibukan pekerjaan menjadi faktor utama yang memengaruhi kepatuhan diet rendah maupun sedang di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat.

## **PENUTUP SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien penderita diabetes melitus di puskesmas limboto barat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pasien Penderita DM di Puskesmas Limboto Barat memiliki tingkat pengetahuan tinggi yakni sebanyak 18 pasien (18,9%), sedang sebanyak 37 pasien (38,9%), dan rendah yakni sebanyak 40 pasien (42,1%) dari 95 responden.
2. Pasien Penderita DM di Puskesmas Limboto Barat memiliki Kepatuhan Diet tinggi sebanyak 6 pasien (6,3%), sedang sebanyak 40 pasien (42,1%), dan rendah sebanyak 49 Pasien (51,6%) dari 95 responden.
3. Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien penderita diabetes melitus di Puskesmas Limboto Barat dengan hasil uji korelasi *Spearman's (Rho)* menunjukkan nilai  $p=0,025$  dan taraf korelasi sebesar 0,230 dengan kekuatan korelasi yang lemah dan arah hubungan positif.

## **SARAN**

1. Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Limboto Barat, perlu dilakukan edukasi kesehatan yang berkesinambungan melalui program seperti Prolanis dan kunjungan rumah, dengan pendekatan sederhana dan bahasa yang mudah dipahami terutama bagi pasien dengan pendidikan rendah.
2. Bagi pasien dan keluarga, disarankan untuk lebih aktif mengikuti penyuluhan kesehatan dan mendukung penerapan pola makan sehat sesuai prinsip 3J (jumlah, jenis, jadwal). Dukungan keluarga sangat penting untuk meningkatkan motivasi pasien dalam menjaga kepatuhan diet.
3. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, status ekonomi, atau motivasi pasien, sehingga gambaran faktor yang memengaruhi kepatuhan diet DM dapat lebih komprehensif.

## **REFERENSI**

- Almatsier, S. 2020. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Aldama, F. 2023. Epidemiologi penyakit degeneratif di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 101-109.
- Bustan, M. N. 2021. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. 2024. *Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo 2024*. Gorontalo: Dinkes Provinsi Gorontalo.
- Fahmi, R. 2023. Hubungan tingkat pendidikan dengan perilaku kesehatan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45-53.
- Friedman, M. 2020. *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Massiani, N., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. 2023. Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Kereng Bangkirai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 5(2), 120-128.
- Ningsih, D. A., Lestari, A. F., & Yuwono, P. 2021. Kepatuhan diet diabetes melitus berdasarkan prinsip 3J. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 33-41.

- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni). 2020. *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2020*. Jakarta: PB Perkeni.
- Putra, A. 2020. Pengetahuan dan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 25-32.
- Simanjuntak, D., Rahayu, W., & Putri, N. (2022). Diabetes melitus sebagai penyakit metabolik kronis: Tinjauan patofisiologi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(3), 211-219.
- SKI. 2023. *Survey Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI.
- Suryani, L. 2021. Perubahan gaya hidup dan peningkatan kasus diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(1), 77-84.
- Widayati, N. 2020. Dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 55-61.