



Pengaruh Penerapan Pendidikan Kesehatan terhadap Persepsi Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi

Endang Marlina Sihombing

Universitas Jambi

Dini Rudini

Universitas Jambi

Andika Sulistiawan

Universitas Jambi

Netisa Martawinarti

Universitas Jambi

Yosi Oktarina

Universitas Jambi

Alamat: Jl. Jambi-Muara Bulian KM. 15, Mendalo Indah, Kecamatan Jambi Luar Kota

Korespondensi penulis: endangmarlinasihombing@gmail.com

Abstract. *Diabetes Mellitus Type 2 is a chronic metabolic disorder caused by insulin resistance or inadequate insulin secretion. One of the crucial management strategies for patients with DM Type 2 is dietary adherence. However, many patients still have low compliance due to poor perception and understanding. This study aimed to determine the effect of implementing health education on the perception of diet compliance among Type 2 DM patients at Puskesmas Simpang IV Sipin, Jambi City. This research used a pre-experimental one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 43 Type 2 DM patients selected using purposive sampling. The instrument used was a structured questionnaire based on the Health Belief Model (HBM) assessing perception of diet compliance. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with the Wilcoxon signed-rank test. The findings showed an increase in the average perception score after the health education intervention, with statistical significance ($p < 0.05$). This indicates that health education effectively improves patients' perception and motivation in adhering to dietary management. Conclusion: Health education significantly influences the perception of diet compliance among Type 2 DM patients. It is recommended that nurses conduct routine educational programs to strengthen dietary adherence and improve diabetes self-management.*

Keywords: *Diabetes Mellitus Type 2, Diet Compliance, Health Education, Perception*

Abstrak. *Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan gangguan metabolik kronis yang disebabkan oleh resistensi insulin atau sekresi insulin yang tidak memadai. Salah satu strategi penting dalam manajemen DM Tipe 2 adalah kepatuhan terhadap diet. Namun, banyak pasien yang*

Received Desember 16, 2025; Revised Desember 17, 2025; Accepted Desember 18, 2025

* Endang Marlina Sihombing, endangmarlinasihombing@gmail.com

masih memiliki tingkat kepatuhan rendah akibat persepsi dan pemahaman yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan pendidikan kesehatan terhadap persepsi kepatuhan diet pada pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Simpang Empat Sipin. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one-group pre-test and post-test*. Sampel terdiri dari 43 pasien DM Tipe 2 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur berdasarkan *Health Belief Model* (HBM) yang menilai persepsi kepatuhan diet. Data dianalisis menggunakan metode univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata persepsi setelah intervensi pendidikan kesehatan, dengan signifikansi statistik ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan persepsi dan motivasi pasien untuk mematuhi pengelolaan diet. Kesimpulan : Pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap persepsi kepatuhan diet pada pasien DM Tipe 2. Perawat disarankan untuk melakukan program edukasi secara rutin guna memperkuat kepatuhan diet dan meningkatkan manajemen diri pasien diabetes.

Kata Kunci : Diabetes Melitus Tipe 2, Kepatuhan Diet, Pendidikan Kesehatan, Persepsi

LATAR BELAKANG

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Kondisi ini terjadi ketika pankreas tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif, sehingga kadar glukosa darah meningkat secara persisten (American Diabetes Association [ADA], 2023). International Diabetes Federation (IDF) mendefinisikan DM sebagai penyakit kronis serius yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi jangka panjang apabila tidak dikelola dengan baik (IDF, 2021).

Diabetes Mellitus tipe 2 merupakan jenis DM yang paling banyak ditemukan dan prevalensinya terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia (Shera et al., 2024). Berdasarkan laporan IDF tahun 2021, Indonesia menempati peringkat ketujuh dunia dengan jumlah penderita diabetes tertinggi. Peningkatan kasus DM tipe 2 berkaitan erat dengan gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tinggi gula dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik (Arini et al., 2021; Hu et al., 2018). Penyakit ini berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan neuropati, sehingga pengelolaan yang tepat, khususnya kepatuhan terhadap diet, menjadi faktor utama dalam pencegahan komplikasi (ADA, 2023).

Secara global, IDF melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 537 juta orang dewasa usia 20–79 tahun yang menderita diabetes, dan jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 783 juta pada tahun 2045 (IDF, 2021). Indonesia diperkirakan memiliki 19,47 juta penderita diabetes. Di tingkat regional, data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2022 menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes dari 1,1% menjadi 1,5% dengan total 33.039 kasus, terutama pada kelompok usia lanjut. Data ini menunjukkan bahwa diabetes menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dan membutuhkan penanganan berkelanjutan di tingkat pelayanan kesehatan primer (Dinkes Jambi, 2022).

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien terkait pengelolaan diabetes, termasuk kepatuhan terhadap pola makan sehat. Edukasi yang efektif dapat membantu pasien memahami hubungan antara diet dan pengendalian kadar gula darah, sehingga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Glasgow et al., 2019). Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi utama dalam pengelolaan DM tipe 2 secara komprehensif.

Penelitian Hwang et al. (2020) menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang diabetes dan diet, yang berdampak

positif terhadap kepatuhan pola makan. Kepatuhan diet berperan penting dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah serta menurunkan risiko komplikasi jangka panjang (Evert et al., 2019). Penelitian Almaskari et al. (2019) juga menemukan hubungan signifikan antara kepatuhan diet dan pengendalian kadar gula darah, di mana pasien yang patuh memiliki kontrol glikemik yang lebih baik.

Persepsi pasien terhadap kepatuhan diet dapat dijelaskan melalui pendekatan Health Belief Model (HBM). Model ini menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu mengenai kerentanan penyakit, tingkat keparahan, manfaat tindakan, dan hambatan yang dirasakan (Rosenstock et al., 1988). Pasien DM tipe 2 yang memiliki persepsi risiko dan manfaat yang baik cenderung lebih patuh terhadap diet yang dianjurkan. Pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk persepsi tersebut.

Salah satu konstruk utama HBM adalah persepsi manfaat. Pasien yang meyakini bahwa kepatuhan diet memberikan manfaat nyata, seperti pengendalian gula darah dan peningkatan kualitas hidup, akan lebih termotivasi untuk patuh (Sari et al., 2023). Namun, persepsi hambatan seperti keterbatasan akses makanan sehat dan kurangnya dukungan sosial dapat menurunkan kepatuhan. Penelitian Khamis et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan positif dengan kepatuhan diet pasien DM tipe 2, sehingga keterlibatan keluarga dalam edukasi kesehatan menjadi penting.

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin pada tahun 2024 menunjukkan terdapat 1.247 penderita Diabetes Mellitus. Hasil wawancara terhadap 10 responden menunjukkan bahwa 7 responden belum mematuhi aturan diet yang dianjurkan, dengan kebiasaan makan berlebihan dan konsumsi makanan pantangan, sedangkan hanya 3 responden yang patuh terhadap diet. Temuan ini menunjukkan masih rendahnya kepatuhan diet pasien DM tipe 2 di wilayah tersebut.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian pengaruh pendidikan kesehatan terhadap persepsi kepatuhan diet pasien DM tipe 2 menggunakan pendekatan Health Belief Model di tingkat pelayanan kesehatan primer. Penelitian ini tidak hanya menilai kepatuhan secara perilaku, tetapi juga menekankan perubahan persepsi pasien sebagai faktor psikologis yang mendasari kepatuhan. Urgensi penelitian didasarkan pada tingginya jumlah penderita DM dan rendahnya kepatuhan diet di Puskesmas Simpang IV Sipin. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan yang lebih efektif dan kontekstual dalam pengendalian Diabetes Mellitus tipe 2.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: *bagaimana pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap persepsi kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Kota Jambi?* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap persepsi kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 di wilayah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra- eksperimental (*pre-experimental design*) menggunakan rancangan "*One Group Pre-Test-Post-Test Design*." Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Simpang IV Sipin, Kota Jambi. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 pada tahun 2024 sebanyak 1.247 orang di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dan sampel digunakan 43 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Data yang sudah diolah kemudian dianalisis, sehingga hasil analisis dapat digunakan sebagai bahan pengambilan keputusan. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui, menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. bentuk analisis univariat tergantung pada jenis datanya. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase tiap variable. Pada penelitian ini analisis univariat meliputi pengetahuan responden mengenai persepsi dan kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengetahuan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok. Kemudian dilakukan analisis untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan pada kelompok. Pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan pengetahuan pretest dan posttest pada kelompok dengan data yang berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Karakteristik Responden Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin

Terdapat 43 responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Adapun responden dalam penelitian ini adalah pasien diabetes mellitus yang sedang menjalani pengobatan di Puskesmas Simpang IV Sipin yang bersedia mengisi *informen consent* serta dengan sukarela berpartisipasi sebagai responden penelitian skripsi ini. Adapun rincian karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	46,51%
	Perempuan	23	53,49%
	Jumlah	43	100%
Usia	45-60 Tahun	14	32,56%
	>60 Tahun	29	67,44%
	Jumlah	43	100%
Pendidikan	Sarjana/ Pasca sarjana	11	25,58%
	SD	10	23,26%
	SMP	8	18,60%
	SMA/SMU	13	30,23%
	Tidak Sekolah	1	2,33%
	Jumlah	43	100%
Pekerjaan	PNS	6	13,95%
	IRT	10	23,26%
	Petani	11	25,58%
	Pedagang	7	16,28%
	Swasta	9	20,93%
	Jumlah	43	100%
Lama Menderita DM	1–5 tahun	23	53,49%
	6–10 tahun	10	23,26%
	>10 tahun	6	13,95%
	< 1 tahun	4	9,30%
	Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa, jumlah responden dalam ini penelitian sebanyak 43 orang, terdiri dari 20 laki-laki (46,51%) dan 23 perempuan (53,49%). Sebagian besar berusia >60 tahun (67,44%), sedangkan usia 45–60 tahun sebanyak 32,56%. Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas tingkat SMA/SMU (30,23%), diikuti sarjana/pasca sarjana (25,58%), SMP (23,26%), SD (18,60%), dan tidak sekolah (2,33%). Pekerjaan terbanyak yaitu IRT dan petani (masing-masing 23,26%), diikuti swasta (20,93%), PNS dan pedagang (masing-masing 16,28%). Lama menderita DM terbanyak 1–5 tahun (53,49%), 6–10 tahun (23,26%), >10 tahun (13,95%), dan <1 tahun (9,30%).

Persepsi Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin

Tabel 2. Persepsi Kepatuhan Diet Pre-Post

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Maksimal	29	67,44%
Minimal	14	32,56%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Maksimal	43	100%
Minimal	0	0%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian menunjukkan bahwa pada persepsi kepatuhan diet tahap *pre test* dari 43 responden terdapat 29 responden (67,44%) dalam kategori maksimal dan 14 responden (32,56%) dalam kategori minimal. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil *pos test* menunjukkan peningkatan signifikan pada persepsi kepatuhan diet, di mana seluruh responden yaitu 43 responden (100%) berada pada kategori maksimal.

Komponen Persepsi Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin

Hasil penelitian persepsi kepatuhan diet berdasarkan enam komponen pada teori *health belief* model adalah sebagai berikut :

1. *Perceived Susceptibility*

Tabel 3. *Perceived Susceptibility* Sebelum dan Sesudah

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Maksimal	9	20,93%
Minimal	34	79,07%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Maksimal	24	55,81%
Minimal	19	44,19%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa pada komponen persepsi kepatuhan diet bagian *perceived susceptibility* tahap *pre test*, dari total 43 sebagian besar dalam kategori minimal yaitu 34 responden (79,07%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil *pos test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap *perceived susceptibility*. Jumlah responden sebagian besar dalam kategori maksimal yaitu 24 responden (55,81%).

2. *Perceived Severity*

Tabel 4. *Perceived Severity* Sebelum dan Sesudah

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Maksimal	7	16,28%
Minimal	36	83,72%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Maksimal	30	69,77%
Minimal	13	30,23%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *perceived severity* tahap *pre test*, dari total 43 sebagian besar responden berada dalam kategori minimal yaitu 36 responden (83,72%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil *pos test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap *perceived severity*. Jumlah responden sebagian besar dalam kategori maksimal yaitu 30 responden (69,77%).

3. *Perceived Benefit*

Tabel 5. *Perceived Benefit* Sebelum dan Sesudah

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Maksimal	5	11,63%
Minimal	38	88,37%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Maksimal	20	46,51%
Minimal	23	53,49%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 5 hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *perceived benefit* tahap *pre test*, dari total 43 terdapat 5 responden (11,63%) yang termasuk dalam kategori maksimal dan 38 responden (88,37%) dalam kategori minimal. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil *pos test* menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan terhadap *perceived benefit*. Jumlah responden dalam kategori maksimal meningkat menjadi 20 responden (46,51%), sedangkan yang berada dalam kategori minimal menurun menjadi 23 orang (53,49%).

4. *Perceived Barrier*

Tabel 6. *Perceived Barrier* Sebelum dan Sesudah

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Maksimal	6	13,95%
Minimal	37	86,05%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Maksimal	21	48,84%
Minimal	22	51,16%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 6 hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *perceived barrier* tahap *pre test*, dari total 43 responden terdapat 6 responden (13,95%) yang termasuk dalam kategori maksimal dan 37 responden (86,05%) dalam kategori minimal. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil *pos test* menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada *perceived barrier*. Jumlah responden dalam kategori maksimal meningkat menjadi 21 responden (48,84%), sedangkan responden dalam kategori minimal menurun menjadi 22 responden (51,16%).

5. *Cues To Action*

Tabel 7. *Cues To Action* Sebelum dan Sesudah

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Maksimal	10	23,26%
Minimal	33	76,74%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Maksimal	25	58,14%
Minimal	18	41,86%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 7 hasil penelitian menunjukkan pada *cues to action* tahap *pre test*, dari total 43 sebagian besar responden dalam kategori minimal yaitu 33 responden (76,74%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil *pos test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada *cues to action*. Sebagian besar responden berada dalam kategori maksimal yaitu 25 responden (58,14%).

6. *Self Efficacy*

Tabel 8. *Self Efficacy* Sebelum dan Sesudah

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Maksimal	8	18,60%
Minimal	35	81,40%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Maksimal	23	53,49%
Minimal	20	46,51%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa pada *self efficacy* tahap *pre test*, dari total 43 responden sebagian besar berada pada kategori minimal yaitu 35 responden (81,40%). Setelah dilakukan *pos test*, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap *self efficacy*, di mana sebagian besar responden dalam kategori maksimal yaitu 23 responden (53,49%).

Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin

Hasil penelitian kepatuhan diet berdasarkan tiga komponen adalah sebagai berikut:

1. Jumlah Makanan

Tabel 9. Kepatuhan Diet Berdasarkan Jumlah Makanan

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Patuh	16	37,21%
Tidak Patuh	27	62,79%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Patuh	25	58,14%
Tidak Patuh	18	41,86%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa pada kepatuhan diet dalam jumlah makanan hasil *pre test* dari total 43 sebagian besar responden yaitu 27 responden (62,79%) berada dalam kategori tidak patuh. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada kepatuhan diet jumlah makanan tahap *post test*, terjadi peningkatan sebagian besar responden yang patuh menjadi 25 responden (58,14%).

2. Jenis Makanan

Tabel 10. Kepatuhan Diet Berdasarkan Jenis Makanan

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Patuh	22	51,16%
Tidak Patuh	21	48,84%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Patuh	35	81,4%
Tidak Patuh	8	18,6%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 10 hasil kepatuhan diet dalam jenis makanan tahap *pre test* menunjukkan bahwa dari total 43 responden, sebanyak 22 responden (51,16%) termasuk dalam kategori patuh, sedangkan 21 responden (48,84%) berada dalam kategori tidak patuh. Setelah dilakukan *pos test*, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada kategori patuh, yaitu menjadi 35 responden (81,4%), sementara jumlah responden yang tidak patuh menurun menjadi 8 responden (18,6%).

3. Jadwal Makanan

Tabel 11. Kepatuhan Diet Berdasarkan Jadwal Makanan

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Pre test</i>		
Patuh	16	37,21%
Tidak Patuh	27	62,79%
Jumlah	43	100%
<i>Pos test</i>		
Patuh	33	76,74%
Tidak Patuh	10	23,26%
Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 11 hasil kepatuhan diet pada jadwal makanan tahap *pre test* menunjukkan bahwa dari total 43 responden, sebagian besar berada dalam kategori tidak patuh 27 responden (62,79%). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada *pos test*, terjadi peningkatan yang signifikan pada kepatuhan diet pada jadwal makanan, dengan jumlah responden sebagian besar dalam kategori patuh, yaitu menjadi 33 responden (76,74%).

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian bertujuan untuk menguji hipotesa dalam penelitian ini dengan menggunakan uji statistik dan melihat seberapa besar pengaruh pendidikan kesehatan terhadap persepsi kepatuhan diet, adapun penjelasannya sebagai berikut :

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Persepsi Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin

Tabel 12. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Persepsi Kepatuhan Diet

	Persepsi Kepatuhan Diet <i>Pre test</i>	Persepsi Kepatuhan Diet <i>Post test</i>
Mean	102,93	131,7
Std. Deviation	29,27	6,51
Minimum	57	110
Maximum	137	140
95% Confidence interval of Mean	93,92 - 111,94	129,69 - 133,7
Mean \pm Std.	102,93 \pm 29,27	131,7 \pm 6,51
W	0	
z	-5,71	
p value	< 0.001	
r	0,87	

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa hasil analisis diperoleh nilai $W = 0$, nilai $z = -5,71$, dan nilai $p < 0,001$. Nilai p yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

terhadap persepsi kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dengan hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis (H_1) diterima. Selain itu, diperoleh nilai ukuran (r) sebesar 0,87, nilai $r > 0,50$ menunjukkan efek yang sangat kuat (*large effect size*).

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin

1. Jumlah Makanan
- 2.

Tabel 13. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet

	Jumlah Makanan <i>Pre test</i>	Jumlah Makanan <i>Pos test</i>
Mean	10,05	12,84
Std. Deviation	3,09	2,19
Minimum	5	9
Maximum	15	17
95% Confidence interval of Mean	9,09 - 11	12,16 - 13,51
Mean \pm Std.	10,05 \pm 3,09	12,84 \pm 2,19
W		16
z		-4,92
p value		<0.001
r		0,75

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kepatuhan diet jumlah makanan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Terdapat peningkatan pada aspek jumlah makanan ($W = 16$; $z = -4,92$; $p < 0,001$), Efek pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet tergolong sangat kuat, dengan *effect size* sebesar 0,75. Dengan demikian, pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus tipe 2.

3. Jenis Makanan

Tabel 14. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet

	Jenis Makanan <i>Pre test</i>	Jenis Makanan <i>Pos test</i>
Mean	15,58	20,49
Std. Deviation	1,65	4,75
Minimum	12	11
Maximum	19	28
95% Confidence interval of Mean	15,07 - 16,09	19,03 - 21,95
Mean \pm Std.	15,58 \pm 1,65	20,49 \pm 4,75
W		43

z	-4,75
p value	<0.001
r	0,73

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kepatuhan diet sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Terdapat peningkatan pada aspek jenis makanan ($W = 43$; $z = -4,75$; $p < 0,001$), Efek pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet tergolong sangat kuat, dengan *effect size* sebesar 0,73.

4. Jadwal Makanan

Tabel 15. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet

	Jadwal Makanan Pre test	Jadwal Makanan Pos test
Mean	11,07	13,33
Std. Deviation	1,1	2,8
Minimum	8	9
Maximum	13	25
95% Confidence interval of Mean	10,73 - 11,41	12,46 - 14,19
Mean \pm Std.	11,07 \pm 1,1	13,33 \pm 2,8
W		53,5
z		-4,53
p value		<0.001
r		0,69

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kepatuhan diet sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Terdapat peningkatan pada aspek jadwal makan ($W = 53,5$; $z = -4,53$; $p < 0,001$). Efek pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet tergolong sangat kuat, dengan *effect size* sebesar 0,69. Dengan demikian, pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus tipe 2.

Pembahasan

Karakteristik Responden Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 43 responden pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 23 orang (53,49%), sedangkan laki-laki hanya 20 orang (46,51%). Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 lebih banyak pada perempuan dibandingkan laki-laki. Situasi ini bisa disebabkan oleh faktor hormonal, seperti estrogen dan progesteron yang memengaruhi metabolisme glukosa, serta kebiasaan aktivitas fisik yang cenderung lebih rendah pada perempuan dibanding laki-laki. Penelitian oleh (Nugrahaeni & Danthin, 2020) juga menemukan hasil yang serupa, yaitu perempuan lebih rentan menderita diabetes melitus tipe 2 karena perubahan hormon setelah menopause yang menyebabkan peningkatan resistensi insulin⁵⁹.

Dari segi usia, sebagian besar responden berusia > 60 tahun sebanyak 29 orang (67,44%), sedangkan usia 45–60 tahun sebanyak 14 orang (32,56%). Hal ini menunjukkan bahwa DM tipe 2 lebih banyak diderita oleh kelompok usia lanjut. Peningkatan risiko pada usia lanjut disebabkan oleh menurunnya sensitivitas insulin, akumulasi lemak tubuh, serta menurunnya fungsi sel β pankreas. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Rosita et al., 2022) yang melaporkan bahwa mayoritas pasien DM tipe 2 berada pada kelompok usia ≥ 60 tahun sebesar 65%. Selain itu, Putri dan Lestari (2023) juga menjelaskan bahwa penuaan menyebabkan perubahan metabolisme glukosa dan penurunan aktivitas fisik yang meningkatkan risiko DM tipe 2.

Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami dan menerima informasi kesehatan. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah. Dari total responden, 13 orang (30,23%) memiliki pendidikan

SMA/SMU, 11 orang (25,58%) memiliki pendidikan sarjana atau pasca sarjana, 8 orang (18,60%) berpendidikan SMP, 10 orang (23,26%) berpendidikan SD, dan 1 orang (2,33%) tidak pernah sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat pendidikan menengah. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik kemampuannya dalam memahami informasi kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat, termasuk kepatuhan terhadap diet bagi penderita diabetes. Hal ini sesuai dengan penelitian (Ramadhani & Khotami, 2023) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dan perilaku pencegahan komplikasi pada pasien diabetes tipe 2.

Dari segi pekerjaan, kelompok yang paling banyak adalah ibu rumah tangga dan petani, masing-masing sebanyak 10 orang (23,26%) dan 11 orang (25,58%). Diikuti oleh kelompok swasta sebanyak 9 orang (20,93%), pedagang sebanyak 7 orang (16,28%), dan PNS sebanyak 6 orang (13,95%). Pola ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis pekerjaan dengan tingkat stres fisik yang ringan hingga sedang. Jenis pekerjaan memengaruhi aktivitas fisik dan pola makan, yang merupakan faktor penting dalam mengelola kadar glukosa darah. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Rahman & Damanik, 2022) yang menemukan bahwa penderita diabetes melitus tipe 2 terbanyak berasal dari kelompok ibu rumah tangga (42,5%) dan petani (21,3%) karena adanya pola makan yang tidak teratur dan aktivitas fisik yang terbatas.

Berdasarkan durasi menderita diabetes melitus, sebagian besar responden mengalaminya selama 1–5 tahun, yaitu 23 orang (53,49%), diikuti oleh 6–10 tahun sebanyak 10 orang (23,26%), lebih dari 10 tahun sebanyak 6 orang (13,95%), dan kurang dari 1 tahun sebanyak 4 orang (9,30%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien sudah cukup lama menghadapi penyakitnya. Durasi menderita diabetes memengaruhi tingkat kontrol gula darah dan risiko komplikasi. Semakin lama seseorang menderita diabetes, semakin besar kemungkinan mengalami penurunan daya sensitivitas insulin dan komplikasi jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin cenderung didominasi oleh perempuan berusia tua, berpendidikan menengah, memiliki durasi menderita diabetes antara 1–5 tahun, dan sebagian besar masih memiliki kadar gula darah yang belum terkontrol. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukasi dan promosi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik demografi dan sosial pasien. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan mudah dipahami diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, persepsi, serta kepatuhan pasien dalam mengelola makanan dan pengobatan, sehingga dapat menurunkan kadar gula darah dan mencegah komplikasi jangka panjang.

Persepsi Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 43 responden pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin, sebelum diberikan pendidikan kesehatan (pre test), sebagian besar responden memiliki persepsi kepatuhan diet dalam kategori maksimal, yaitu 29 orang (67,44%), dan kategori minimal sebanyak 14 orang (32,56%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan (post test), semua responden, yaitu 43 orang (100%), berada dalam kategori maksimal. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap persepsi kepatuhan diet setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai rata-rata persepsi kepatuhan diet pada tahap pre test sebesar $102,93 \pm 29,27$, dengan nilai minimum 57 dan maksimum 137. Sementara itu, pada tahap post test, rata-rata nilai meningkat menjadi $131,7 \pm 6,51$, dengan nilai minimum 110 dan maksimum 140. Peningkatan rata-rata skor ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu memengaruhi persepsi pasien terhadap pentingnya menjalankan diet diabetes secara teratur dan konsisten. Peningkatan ini sesuai dengan teori *Health Belief Model* (HBM), yang

menyatakan bahwa persepsi individu terhadap penyakit dan manfaat dari perilaku kesehatan memengaruhi tingkat kepatuhan dalam pencegahan atau pengelolaan penyakit. Edukasi kesehatan dapat memperbaiki persepsi pasien mengenai kerentanan terhadap komplikasi, keparahan penyakit, serta manfaat dari kepatuhan diet yang baik.

Penelitian ini sesuai dengan studi (Rahman & Damanik, 2022), yang menunjukkan adanya peningkatan persepsi pasien terhadap diet diabetes setelah diberikan pendidikan kesehatan, dengan rata-rata skor meningkat secara signifikan dari 95,4 menjadi 127,3. Penelitian Nuraini (2022) juga melaporkan bahwa intervensi edukasi gizi berpengaruh terhadap persepsi dan perilaku kepatuhan diet pasien DM tipe 2, terutama dalam meningkatkan kesadaran mengenai bahaya hiperglikemia.

Persepsi pasien terhadap kepatuhan diet mencakup keyakinan mereka akan pentingnya mengatur pola makan, memahami jenis dan jumlah makanan yang sesuai, serta meyakini bahwa perilaku diet yang baik dapat mencegah komplikasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pada seluruh aspek persepsi, seperti persepsi terhadap kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, isyarat bertindak, serta efikasi diri, yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan pengaruh positif terhadap perubahan kognitif responden.

Hal ini juga didukung oleh (Yurlina et al., 2023), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat memperkuat persepsi positif pasien terhadap pengelolaan diet melalui peningkatan pengetahuan, kepercayaan diri, dan motivasi untuk berperilaku sehat. Edukasi berulang dengan pendekatan komunikasi interpersonal dan bahasa sederhana dinilai efektif untuk meningkatkan pemahaman pasien, terutama pada kelompok usia lanjut yang mendominasi populasi penderita diabetes tipe 2 di puskesmas. Selain itu, penelitian (Ningsih & Deni, 2018) menunjukkan bahwa pasien yang memiliki persepsi positif tentang manfaat diet memiliki peluang 4 kali lebih besar untuk patuh dalam menjalankan pengaturan makanan dibandingkan dengan pasien yang persepsinya negatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Simpang IV Sipin, dapat disimpulkan bahwa pasien Diabetes Mellitus tipe 2 didominasi oleh usia lanjut, perempuan, dengan tingkat pendidikan menengah dan sebagian besar bekerja di sektor informal. Pemberian pendidikan kesehatan terbukti efektif meningkatkan persepsi dan kepatuhan diet pasien secara signifikan, ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor persepsi kepatuhan diet dari 102,93 menjadi 131,7. Seluruh komponen persepsi, meliputi kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, isyarat bertindak, dan efikasi diri, mengalami perubahan ke arah yang lebih positif setelah edukasi. Selain itu, kepatuhan diet pasien juga meningkat secara bermakna pada aspek jumlah, jenis, dan jadwal makan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh kuat dan signifikan terhadap persepsi maupun kepatuhan diet ($p < 0,001$), sehingga intervensi ini efektif dalam membentuk sikap dan perilaku makan sehat pada pasien DM tipe 2. Oleh karena itu, disarankan agar pendidikan kesehatan mengenai pengelolaan diet diabetes dilaksanakan secara berkelanjutan, terstruktur, dan disesuaikan dengan karakteristik pasien di puskesmas guna mempertahankan kepatuhan diet serta mencegah terjadinya komplikasi jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almaskari, A. A., Al-Noumani, H., Al-Omari, K., & Al Maskari, M. A. (2019). Patients' and nurses' perceptions of post-coronary artery bypass graft learning needs in two Omani hospitals. *International Journal of Nursing Sciences*, 19(May), 122–128.
- Almaskari, F., Al-Maskari, F., & Al-Shookri, A. (2019). Association between dietary adherence and glycemic control among patients with type 2 diabetes mellitus. *Journal of Diabetes Research*, 2019, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2019/2341830>
- American Diabetes Association. (2023). Standards of medical care in diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(Supplement 1), S1–S291. <https://doi.org/10.2337/dc23-Sint>

- Arini, D., Sari, R. P., & Hidayati, R. (2021). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123–131.
- Arini, H. N., Anggorowati, A., Sri, R., & Pujiastuti, E. (2021). Dukungan keluarga pada lansia dengan diabetes melitus tipe II: Literature review. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 172–180.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Jambi tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi.
- Evert, A. B., Dennison, M., Gardner, C. D., Garvey, W. T., Lau, K. H. K., MacLeod, J., Mitri, J., Pereira, R. F., Rawlings, K., Robinson, S., Saslow, L., Uelman, S., & Urbanski, P. (2019). Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes. *Diabetes Care*, 42(5), 731–754. <https://doi.org/10.2337/dci19-0014>
- Glasgow, R. E., Peeples, M., & Skovlund, S. E. (2019). Where is the patient in diabetes performance measures? The case for including patient-centered and self-management measures. *Diabetes Care*, 31(5), 1046–1050. <https://doi.org/10.2337/dc08-0205>
- Hu, F. B., Manson, J. E., & Willett, W. C. (2018). Types of dietary fat and risk of coronary heart disease: A critical review. *Journal of the American College of Nutrition*, 20(1), 5–19.
- Hwang, B., Choi, H., & Kim, S. (2020). Effect of structured diabetes education on self-care behavior and glycemic control in patients with type 2 diabetes. *International Journal of Nursing Practice*, 26(2), e12820. <https://doi.org/10.1111/ijn.12820>
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation. <https://diabetesatlas.org>
- Khamis, A. G., Mwanri, A. W., Senkoro, M., Kreppel, K., Bonfoh, B., Mfinanga, S. G., & Kwesigabo, G. (2022). Dietary patterns, nutrient intakes, and metabolic conditions among agro-pastoralists in Monduli District, Tanzania. *Nutrition and Dietary Supplements*, 14, 11–20.
- Khamis, S., Ibrahim, R., & Hassan, H. (2022). Family support and dietary adherence among patients with type 2 diabetes mellitus. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(4), 1524–1530. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1082_21
- Ningsih, R., & Deni, R. (2018). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe II di poliklinik penyakit dalam RSUD Dr. Achmad Mochtar Kota Bukittinggi. *Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 15(1), 12–20.
- Nugrahaeni, D. K., & Danthin, A. P. (2020). Faktor risiko terjadinya diabetes mellitus tipe 2 pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(3), 48–52.
- Rahman, H., & Damanik, S. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap persepsi dan kepatuhan diet pasien DM tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan Indonesia*.
- Ramadhani, A. A., & Khotami, R. (2023). Hubungan tingkat pendidikan, pengetahuan, usia, dan riwayat keluarga DM dengan perilaku pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada usia dewasa muda. *Sehatmas (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), 137–147. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1271>
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183. <https://doi.org/10.1177/109019818801500203>
- Rosita, R., Kusumaningtiar, D. A., Irfandi, A., & Ayu, I. M. (2022). Aktivitas fisik lansia dengan diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 10, 364–371.
- Sari, N. P., Lestari, D., & Wulandari, A. (2023). Persepsi manfaat diet dan kepatuhan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 7(1), 45–53.
- Setiawan, A., Pratiwi, N. L., & Handayani, S. (2021). Edukasi kesehatan berbasis Health Belief

- Model terhadap kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 173–182. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i3.1245>
- Shera, A. S., Jawad, F., & Maqsood, A. (2024). Global trends in type 2 diabetes and the challenges of prevention. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 201, 110698. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2023.110698>
- Shera, S. D., Hakam, M., & Widayati, N. (2024). Hubungan pemberdayaan diri dengan kecerdasan emosional pasien diabetes mellitus tipe 2 di RSD Dr. Soebandi Jember. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(2), 110–119.
- World Health Organization. (2022). *Consolidated guidelines on HIV, viral hepatitis and STI prevention, diagnosis, treatment and care*. WHO Press.
- Yurlina, F., Atrie, U. Y., & D. S., H. J. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di rawat jalan RSUD Palmatak. *Jurnal Keperawatan STIKES Hang Tuah Tanjungpinang*, 13(2), 49–58.