

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN DIET DAN ASUPAN MAKANAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Raden Ayu Tanzila¹, Putri Rizki Amalia Badri², Ni Made Maya Sari³, Diva Syaidatun⁴

¹Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

²Departemen Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

³Departemen Kardiologi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

⁴Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

ABSTRAK

Diabetes Melitus Tipe 2 (DM Tipe 2) terus menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Frekuensi penderita diabetes di Indonesia berkorelasi dengan variabel demografis seperti usia, tingkat pendidikan, status merokok, dan indeks massa tubuh (IMT). Dalam pengelolaan DM tipe 2, dukungan keluarga dapat mempengaruhi pengaturan pola makan sehari-hari. Penderita diabetes melitus tipe 2 lebih cenderung memperhatikan asupan makanan serta patuh terhadap diet jika mendapat dukungan keluarga. Kepatuhan diet ini sangat penting dalam keberhasilan pengobatan DM Tipe 2. Tujuan: untuk mengkaji hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet dan asupan makanan pada pasien diabetes melitus Tipe 2 RS Muhammadiyah Palembang. Metode penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Sampel sebanyak 96 orang. Analisis menggunakan uji alternatif *chi-square* yaitu uji *fisher exact*. Didapatkan hasil bahwa dukungan keluarga paling dominan dalam kategori baik (79,2%), kepatuhan diet paling dominan kategori baik (72,9%), asupan makanan paling dominan kategori cukup (69,8%) dengan nilai p-value 0,000. Kesimpulan: terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan dengan kepatuhan diet dan asupan makanan pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kepatuhan Diet, Asupan Makanan, DM Tipe 2

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) remains a major health issue in Indonesia. The prevalence of diabetes in Indonesia correlates with demographic variables such as age, education level, smoking status, and body mass index (BMI). In managing T2DM, family support can influence daily dietary regulation. Patients with T2DM are more likely to monitor food intake and adhere to dietary recommendations when supported by family. Dietary adherence is crucial for the success of T2DM treatment. Objective: To examine the relationship between family support, dietary adherence, and food intake among T2DM patients at Muhammadiyah Hospital Palembang. Methods: An analytical observational study with a cross-sectional design was conducted. The sample consisted of 96 individuals. Data analysis used the Fisher's exact test as an alternative to the chi-square test. Results: Family support was predominantly in the good category (79.2%), dietary adherence was mostly good (72.9%), and food intake was primarily adequate (69.8%), with a p-value of 0.000. Conclusion: There is a significant relationship between family support, dietary adherence, and food intake among T2DM patients in the outpatient installation of Muhammadiyah Hospital Palembang.

Keywords: Family Support, Dietary Adherence, Food Intake, T2DM

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang diderita jutaan orang di seluruh dunia serta semakin meningkat. DM ini ditandai dengan peningkatan kadar gula darah. Sebanyak 10 – 20 juta orang di Indonesia dilaporkan menderita DM Tipe 2 menurut laporan *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021.¹ DM tipe 2 terus menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Berdasarkan data terbaru, prevalensi diabetes di Indonesia terus meningkat, mencapai 9,49% pada tahun 2024. Angka ini meningkat dibandingkan dengan prevalensi tahun 2020 yang mencapai 8,71%. Kenaikan ini menunjukkan bahwa beban diabetes di Indonesia semakin berat, akibat pilihan gaya hidup, urbanisasi, dan wabah obesitas.²

Dalam pengelolaan DM tipe 2, dukungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting. Dukungan keluarga dapat mempengaruhi pengaturan pola makan sehari-hari.³ Dukungan ini dapat berupa bantuan dalam penyediaan makanan sehat, pengawasan terhadap konsumsi makanan, serta pemberian motivasi dan dukungan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan dukungan keluarga yang kuat memiliki pengaturan gula darah yang unggul dan mengurangi komplikasi dibandingkan dengan mereka yang kurang mendukung.⁴ Penderita

diabetes melitus tipe 2 lebih cenderung memperhatikan apa yang mereka makan jika mendapat dukungan keluarga yang berarti, menurut banyak penelitian.⁵

Kepatuhan diet di antara penderita diabetes mellitus sangat dibantu oleh dukungan keluarga. Ada dua elemen utama yang menentukan apakah penderita diabetes melitus (DM) mengikuti pola makannya secara ketat.⁶ Dukungan keluarga secara signifikan meningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi diet untuk individu dengan diabetes mellitus (DM) seperti yang disarankan oleh profesional kesehatan. Hal ini terutama berlaku bagi anggota keluarga yang juga sedang menjalani diet. Dukungan semacam ini dapat memotivasi penderita DM untuk tetap berkomitmen terhadap diet mereka, yang pada akhirnya dapat mendorong mereka untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan kualitas hidup mereka.⁷

Kelompok pasien yang terdiversifikasi dilayani oleh RS Muhammadiyah Palembang, salah satu institusi kesehatan di Palembang yang khusus menangani diabetes tipe 2. Pengembangan metode intervensi yang berhasil untuk pasien DM Tipe 2 di pengaturan rawat jalan rumah sakit ini bergantung pada pemahaman kita tentang bagaimana dukungan keluarga memengaruhi konsumsi makanan mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara dukungan keluarga dan konsumsi makanan pada pasien diabetes melitus Tipe 2 RS Muhammadiyah Palembang, dan untuk mengetahui unsur-unsur yang dapat mempengaruhi hubungan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian observasional analitik ini dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Usia		
25-44 Tahun (usia muda)	5	5,21
45-59 Tahun (usia pertengahan)	51	53,13
> 60 Tahun (Lanjut Usia)	40	41,67
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	35,42
Perempuan	62	64,58

Diketahui bahwa usia responden yang menderita diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang sebagian besar berusia 45-59 tahun yaitu usia pertengahan sebanyak 51

Palembang pada bulan September-Desember 2024. Sampel ialah Pasien diabetes melitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang yang ditemukan sebanyak 96 orang. Peneliti membagikan kuesioner dan penghitungan asupan makanan berdasarkan kalori dengan aplikasi nutri survey. Setelah data diperoleh, dilakukan analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis statistik yang digunakan ialah uji *Chi-square* dengan uji alternatif berupa uji *fisher exact*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Kurang	7	7,3
Cukup	13	13,5
Baik	76	79,2
Total	96	100.0

Diketahui bahwa dukungan keluarga pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah

Palembang sebagian besar mendapatkan dukungan baik sebanyak 76 orang (79,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet

Kepatuhan Diet	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Buruk	16	16,7
Cukup	10	10,4
Baik	70	72,9
Total	96	100,0

Diketahui bahwa kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah

Palembang sebagian besar baik sebanyak 70 orang (72,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Makanan

Asupan Makanan	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Kurang	6	6,3
Cukup	67	69,8
Tinggi	23	24
Total	96	100.0

Diketahui bahwa Asupan makanan pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah

Palembang sebagian besar baik sebanyak 67 orang (69,8%).

Tabel 5. Hasil Analisis Dukungan Keluarga Dengan Asupan Makanan

Dukungan Keluarga	Asupan Makanan				Total	P-Value
	Kurang + Tinggi		Cukup			
	N	%	N	%	N	%
Kurang	7	7,3	0	0	7	7,3
Cukup + Baik	22	22,9	67	69,8	89	92,7
Total	29	30,2	67	69,8	96	100

Dilakukan penggabungan kategori asupan makanan kurang dan tinggi menjadi satu dikarenakan asupan makanan tersebut merupakan asupan yang tidak baik. Kemudian dilakukan penggabungan kategori dukungan keluarga yang cukup dan baik dikarenakan dukungan tersebut

termasuk dukungan yang baik. Hasil analisis menggunakan uji alternatif *Fisher's Exact* sebagai uji alternatif dikarenakan tidak memenuhi syarat *uji chi-square* dan didapatkan nilai *p-value* 0,000 (*p* < 0,05) menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan asupan makanan pasien

Diabetes Melitus Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang.

Tabel 6. Hasil Analisis Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet

Dukungan Keluarga	Kepatuhan Diet				Total	P-Value
	Buruk	Cukup + Baik	N	%		
Kurang	7	1	7,3	1,0	8	8,3
Cukup + Baik	9	79	9,4	82,3	88	91,7
Total	16	80	16,7	83,3	96	100,0

Hasil analitik menggunakan uji *Fisher's Exact* didapatkan nilai *p-value* 0,000 (*p* < 0,05) menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang.

PEMBAHASAN

Tingkat Dukungan Keluarga

Berdasarkan data penilitian, didapatkan dukungan keluarga terhadap pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang menunjukkan hasil yang sangat positif, di mana 76 orang (79,2%) mendapatkan dukungan yang baik. Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam manajemen diabetes, terutama dalam aspek pengaturan pola makan dan kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan.⁷

Dukungan keluarga yang diberikan kepada pasien diabetes melitus meliputi dukungan instrumental, dukungan

informasional, dukungan penilaian, dukungan emosional.⁷ Pada penelitian ini yang paling banyak ditemukan adalah dukungan instrumental dari keluarga yang membantu pasien dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan diet diabetes melitus pasien serta dukungan emosional dari keluarga untuk meningkatkan motivasi pasien dalam pengelolaan asupan makanan pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Tingkat Kepatuhan Diet

Kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang menunjukkan hasil yang baik dengan sebanyak 70 orang (72,9%). Tingginya tingkat kepatuhan ini dapat dihubungkan dengan beberapa faktor, termasuk dukungan sosial, pengetahuan tentang penyakit, dan aksesibilitas terhadap makanan sehat.⁸

Kepatuhan diet yang baik menjadi suatu perubahan perilaku yang positif dan sangat penting bagi pasien diabetes mellitus tipe 2 karena dapat membantu mengontrol

kadar gula darah dan mencegah komplikasi jangka panjang.⁹ Kepatuhan diet sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sebagai penentu keberhasilan diet diantaranya adalah pengetahuan dan sikap. Sedangkan untuk faktor eksternal diantaranya dukungan keluarga, dukungan sosial dan dukungan petugas kesehatan.⁸

Pengaturan jadwal makan ini sangat penting bagi penderita DM karena dengan membagi waktu makan menjadi porsi kecil tetapi sering, karbohidrat dicerna dan diserap secara lebih lambat dan stabil.¹⁰ Tepat jumlah makanan adalah kebutuhan kalori dengan jumlah yang sesuai untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal yaitu berat badan sesuai tinggi badan. Proporsi antara 3 sumber energi yang dibutuhkan dalam menjalankan diet tepat jumlah adalah karbohidrat: 54-61% dari total kalori yang dikonsumsi perhari, Protein: 13-15% dari total kalori yang dikonsumsi perhari, lemak: 25-32% dari total kalori yang dikonsumsi perhari.¹¹

Tingkat Asupan Makanan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan asupan makanan pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien, sebanyak 67 orang (69,8%), memiliki asupan makanan yang baik. Angka ini mencerminkan pentingnya pengelolaan diet

dalam pengendalian diabetes, di mana asupan makanan yang baik berperan secara signifikan dalam menjaga kadar gula darah dan mencegah komplikasi jangka panjang.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa asupan makanan yang tepat, yang sesuai dengan pedoman diet diabetes, dapat membantu pasien dalam mengelola kondisi mereka secara efektif.¹² Menu makanan dapat bervariasi, sederhana, dan mudah dilakukan serta mempunyai komposisi karbohidrat, protein, dan lemak yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Rekomendasi jumlah asupan total karbohidrat pada penyandang DM adalah 45%-60% dari total asupan energi, protein 10%-15%, dan lemak 20%-25%.¹³ Jenis nutrient yang lain adalah lemak jenuh. Jenis ini memerlukan pembatasan jumlah asupan kurang dari 7% total energi per hari.¹⁴

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Asupan Makanan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Pada penelitian ini didapatkan 69,8% pasien memiliki dukungan keluarga yang baik dengan asupan makanan yang cukup yang menunjukkan hasil yang positif. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan asupan makanan pada pasien DM Tipe 2, dengan nilai Chi-Square sebesar 0.000, yang lebih besar dari 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan

keluarga berperan penting dalam pola makan pasien, yang selanjutnya memengaruhi keberhasilan pengelolaan diabetes mereka. Dukungan keluarga yang kuat dapat memberikan motivasi tambahan bagi pasien untuk menjaga pola makan sehat. Dukungan emosional, informasi tentang pengelolaan penyakit, serta pengawasan terhadap asupan makanan menjadi faktor-faktor yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan.¹⁵

Tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien dengan dukungan keluarga yang baik memiliki asupan makanan yang cukup dan sesuai dengan anjuran medis. Sebanyak 88.2% dari pasien dengan dukungan keluarga baik memiliki asupan makanan yang cukup, sementara 11.8% lainnya memiliki asupan makanan yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik berhubungan langsung dengan kemampuan pasien untuk mengikuti pola makan sehat yang dianjurkan untuk mengelola diabetes mereka. Pada sisi lain, pasien yang memiliki dukungan keluarga yang kurang cenderung memiliki asupan makanan yang kurang, dengan 85.7% dari pasien dalam kategori ini menunjukkan pola makan yang tidak memadai. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya dorongan dan pengawasan dari keluarga, yang

menyebabkan pasien kesulitan untuk mematuhi anjuran medis terkait asupan makanan.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Pada penelitian ini didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p* < 0,05), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang.

Kehadiran keluarga dalam memberikan perawatan berpengaruh terhadap kondisi psikologis pasien yang sedang mengalami sakit. Pasien DM tipe II membutuhkan perhatian dari keluarga agar memiliki motivasi untuk melakukan mengendalikan kesehatan sehingga pasien DM tipe II merasa cukup mendapat kekuatan untuk menjaga aktivitas diet.¹⁶ Pasien diabetes membutuhkan dukungan dalam perawatan mereka untuk mengatur penyakitnya. Diabetes membuat seseorang membutuhkan peningkatan dukungan. Dukungan keluarga ditemukan secara signifikan berkorelasi dengan status fungsional, dimana fungsi tubuh semakin baik dengan dukungan yang adekuat (atau status kesehatan diabetes dan peningkatan *self-care*).¹⁷

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang menunjukkan mayoritas mendapat dukungan keluarga yang baik, sebagian besar pasien memiliki asupan makanan yang cukup, dan memiliki kepatuhan diet yang baik. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan asupan makanan pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang dan terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat berinteraksi dengan dukungan keluarga dan memengaruhi kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe 2. Untuk instansi atau rumah sakit diharapkan untuk menambah tatalaksana secara signifikan terkait asupan makanan dan diet yang baik untuk pasien diabetes melitus tipe 2.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah menyumbangkan tenaga dan bantuannya dalam penelitian ini dan pihak Instalasi Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang yang sudah membantu.

DAFTAR PUSTAKA

1. International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas*, 9th Edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.
2. Hadju, N, Syafar, M, & Sumantri, E (2024). Analysis Of Affecting Factors To The Of Quality Life Patients With Type 2 Diabetes Mellitus At Hospital In Makassar. *Epidemiological Journal Of Indonesia*, 3(1), 23-30.
3. Baig, A. A., Benitez, A., Quinn, M. T., & Burnet, D. L. (2015). Family Interventions To Improve Diabetes Outcomes For Adults. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1353(1), 89-112.
4. Mayberry, L. S., & Osborn, C. Y. (2016). Family Support, Medication Adherence, And Glycemic Control Among Adults With Tipe 2 Diabetes. *Diabetes Care*, 35(6), 1239-1245.
5. Latifahny, E., Reni, Z., & Ari, R.A. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Diet Dm Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jerumi: Journal Of Education Religion Humanities Amd Multidiciplinary*, 2(1), 183-190.
6. Rafani, & Ben. (2012). Panduan Pola Makan Sehat Dan Cerdas Bagi

- Penderita Diabetes. Denpasar: Bumi Aksara.
7. Kurnia, A. (2022). Family Support And Diabetes Self-Management Program for Type 2 Diabetes Mellitus: Systematic Review. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 278-290.
8. Dwi, S. A., & Rahayu, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1).
9. Ramadhina, A., Sulistyaningsih, D. R., & Wahyuningsih, I. S. (2022). Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus (DM) Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Di RS Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*.
10. PERKENI. (2021). Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Indonesia.
11. Khasanah, J.F., Ridlo, M., & Putri, G.K. Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, Dan Jenis (3J) pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18-27.
12. Zainurrahmah, N. S., & Mahmudiono, T. (2024). Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2, Selulitis Cruris Dan Hipertensi : Diet Dm Tipe 2, Rendah Garam. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
13. Gajati, S. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Konsumsi Gizi pada Penyandang Diabetes Mellitus pada Masyarakat. *Journal of Nutrition Collage*, 9(1), 38-43.
14. Sanz-Paris A, Álvarez Hernández J, Ballesteros-Pomar MD, Botella-Romero F, León-Sanz M, Martín-Palmero Á, et al. (2017). Evidence-Based Recommendations And Expert Consensus On Enteral Nutrition In The Adult Patient With Diabetes Mellitus Or Hyperglycemia. *Nutrition*, 41(1), 58-67.
15. Miller, S. E., Et Al. (2018). Adherence to Diabetes Dietary Recommendations. *Journal Of Clinical Nutrition*, 68(6), 203-209.
16. Ahsan, Rahmawati, N., & Kartika, A. W. (2022). The Relationship Of Self-Efficacy With Diet Compliance In Type 2 Diabetes Mellitus Patients In Puskesmas Gumawang, Oku Timur Regency. *Journal Of Nursing Science Update*, 10(1).
17. Lestari, D. W., & Anwar, S. (2018). Kepatuhan Diet Pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 Ditinjau Dari Dukungan Keluarga Di Puskesmas Cipondoh Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*.