

Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia dan Lama DM dengan Kepatuhan Diet pada Lansia di Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya

Jefri¹, Karmitasari Yanra Katimenta², Isnawiranti³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email: jefri9796@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan berkelanjutan, termasuk kepatuhan terhadap diet. Pengetahuan dan pengalaman selama menderita diabetes melitus diperkirakan berkaitan dengan kemampuan pasien menjalankan pengaturan makan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan lama menderita diabetes melitus dengan kepatuhan diet pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 53 responden dipilih menggunakan *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kepatuhan diet, sedangkan lama menderita diabetes diperoleh melalui kuesioner karakteristik. Analisis bivariat menggunakan korelasi *Spearman's rho*. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang (67,9%), lama menderita diabetes kategori singkat (39,6%), dan kepatuhan diet kurang (54,7%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet ($r_s = -0,061$; $p = 0,664$) maupun antara lama menderita diabetes dengan kepatuhan diet ($r_s = 0,084$; $p = 0,552$). Edukasi diet dan pendampingan tetap perlu diberikan secara berkelanjutan dengan mempertimbangkan faktor lain seperti motivasi, kebiasaan makan, dan dukungan keluarga.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Kepatuhan Diet, Lama Menderita, Lansia, Pengetahuan

Abstract

Diabetes mellitus is a chronic disease requiring continuous management, including adherence to dietary recommendations. Knowledge and experience gained over the course of the disease are presumed to be associated with patients' ability to follow a dietary regimen. This study aimed to determine the relationships of knowledge level and duration of diabetes mellitus with dietary adherence among older adults at Bukit Hindu Public Health Center, Palangka Raya. A quantitative correlational study with a cross-sectional approach was conducted. Fifty-three respondents were recruited using consecutive sampling. Data were collected using questionnaires on knowledge, disease duration, and dietary adherence. Spearman's rho was used for bivariate analysis. Most respondents had poor knowledge (67.9%), a short duration of diabetes (39.6%), and poor dietary adherence (54.7%). Knowledge level was not significantly correlated with dietary adherence ($r_s = -0.061$; $p = 0.664$), and neither was duration of diabetes ($r_s = 0.084$; $p = 0.552$). Continuous dietary education and support remain necessary while considering other factors such as motivation, eating habits, and family support.

Keywords: Diabetes Mellitus, Dietary Adherence, Disease Duration, Knowledge, Older Adults

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Pengendalian DM dilakukan melalui edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, dan terapi farmakologis. Diet berperan penting dalam membantu mengendalikan glukosa darah dan mencegah komplikasi [1], [2].

Kepatuhan diet mencakup kemampuan menerapkan prinsip tepat jenis, jumlah, dan jadwal makanan. Pelaksanaannya dapat dipengaruhi pengetahuan pasien mengenai penyakit dan diet. Pengetahuan menjadi dasar dalam memilih makanan dan membentuk perilaku kesehatan, tetapi keputusan menjalankan diet juga dipengaruhi motivasi, kebiasaan, lingkungan, dan dukungan keluarga [3]–[5].

Lama menderita DM dapat memberikan pengalaman kepada pasien dalam mengelola penyakit. Meskipun demikian, durasi penyakit tidak selalu menghasilkan kepatuhan yang lebih baik karena pengalaman tersebut perlu disertai pemahaman, motivasi, dan dukungan yang memadai [2], [6].

Data UPTD Puskesmas Bukit Hindu mencatat 4.889 penderita DM pada 2025. Survei pendahuluan menunjukkan masih terdapat pasien yang kurang memahami pengaturan diet dan tetap mengonsumsi makanan atau minuman tinggi gula. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan lama menderita DM dengan kepatuhan diet pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengumpulan data dilaksanakan di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya pada 28 Juni–21 Juli 2026. Populasi penelitian adalah penderita DM di wilayah kerja puskesmas. Sebanyak 53 lansia yang memenuhi kriteria penelitian dipilih menggunakan *non-probability consecutive sampling*.

Variabel independen adalah tingkat pengetahuan dan lama menderita DM, sedangkan variabel dependen adalah kepatuhan diet. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner 15 butir yang diadaptasi dari Putri Mei Sundari dengan *Cronbach's alpha* 0,950. Kepatuhan diet diukur menggunakan kuesioner 18 butir yang diadaptasi dari Pramayudi dan telah dinyatakan valid. Lama DM dikelompokkan menjadi sangat singkat, singkat, lama, dan sangat lama.

Analisis univariat disajikan sebagai frekuensi dan persentase. Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet serta hubungan lama DM dengan kepatuhan diet dianalisis menggunakan korelasi *Spearman's rho* pada $\alpha = 0,05$. Responden memperoleh penjelasan penelitian, memberikan persetujuan, dan kerahasiaan datanya dijaga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	<i>f</i>	%
Usia	60–70 Tahun	30	56,6
	> 70 Tahun	23	43,4
Jenis Kelamin	Laki-Laki	24	45,3
	Perempuan	29	54,7

Sumber: Data Primer, 2026

Dari 53 responden, sebanyak 30 orang (56,6%) berusia 60–70 tahun dan 29 orang (54,7%) berjenis kelamin perempuan. Usia lanjut dapat memengaruhi kemampuan menerima dan mengingat informasi, sehingga edukasi kesehatan perlu menggunakan bahasa dan media yang mudah dipahami.

b. Pengetahuan, Lama DM, dan Kepatuhan Diet

Tabel 2. Distribusi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	<i>f</i>	%
Pengetahuan	Baik	8	15,1
	Cukup	9	17,0
	Kurang	36	67,9
Lama DM	Sangat Singkat	8	15,1
	Singkat	21	39,6
	Lama	14	26,4
	Sangat Lama	10	18,9
Kepatuhan Diet	Baik	11	20,8
	Cukup	13	24,5
	Kurang	29	54,7

Sumber: Data Primer, 2026

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang, yaitu 36 orang (67,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman lansia mengenai DM dan pengaturan diet belum optimal. Pengetahuan dapat dipengaruhi pendidikan, pengalaman, lingkungan, serta akses informasi [3], [4]. Edukasi berulang dengan contoh menu dan prinsip 3J dapat membantu lansia menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari [2], [5].

Kategori lama DM terbanyak adalah singkat, yaitu 21 orang (39,6%). Pengalaman menjalani penyakit dapat membantu pasien mengenali kebutuhan perawatan, tetapi durasi saja tidak menjamin keterampilan pengelolaan diri apabila tidak disertai pembelajaran dan dukungan yang memadai [2], [6].

Sebagian besar responden memiliki kepatuhan diet kurang, yaitu 29 orang (54,7%). Ketidakpatuhan dapat berkaitan dengan kebiasaan makan, motivasi, keterbatasan pemahaman, dan dukungan keluarga. Pendampingan perlu menekankan penerapan jenis, jumlah, dan jadwal makanan secara realistis [2], [5].

c. Hubungan Pengetahuan dan Lama DM dengan Kepatuhan Diet

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho*

Hubungan Variabel	<i>r_s</i>	<i>p</i>	Interpretasi
Pengetahuan–Kepatuhan Diet	-0,061	0,664	Tidak signifikan
Lama DM–Kepatuhan Diet	0,084	0,552	Tidak signifikan

Sumber: Data Primer, 2026

Keterangan:

Taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Uji *Spearman's rho* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet ($r_s = -0,061$; $p = 0,664$). Arah korelasi negatif dengan kekuatan sangat lemah. Pengetahuan yang baik belum tentu langsung diterapkan sebagai perilaku karena kepatuhan juga memerlukan motivasi, keterampilan, dukungan keluarga, dan kondisi lingkungan. Hasil ini menegaskan bahwa edukasi perlu disertai strategi perubahan perilaku, bukan hanya penyampaian informasi [4], [5], [7].

Lama menderita DM juga tidak berhubungan signifikan dengan kepatuhan diet ($r_s = 0,084$; $p = 0,552$). Arah korelasi positif dengan kekuatan sangat lemah. Semakin lama menderita DM tidak secara otomatis meningkatkan kepatuhan karena pengalaman dapat disertai

kejenuhan, perubahan motivasi, atau kebiasaan makan yang sulit diubah. Pengelolaan diet perlu mempertimbangkan faktor individual dan dukungan yang diterima pasien [2], [6].

4. KESIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, lama menderita DM kategori singkat, dan kepatuhan diet kurang. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet ($r_s = -0,061$; $p = 0,664$) maupun antara lama menderita DM dengan kepatuhan diet ($r_s = 0,084$; $p = 0,552$) pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. R. N. Fatimah, "Diabetes melitus tipe 2," *Majority*, vol. 4, no. 5, pp. 93–101, 2015.
- [2]. Krisnatuti, Rasjmida, and Yenrina, *Diet Sehat untuk Penderita Diabetes Mellitus*. Jakarta: Penebar Swadaya, 2014.
- [3]. S. Maryam, *Promosi Kesehatan dalam Pelayanan Kebidanan*. Jakarta: EGC, 2014.
- [4]. S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- [5]. Parman and Hadriana, "Pengetahuan tentang diet diabetes melitus berpengaruh terhadap kepatuhan klien," *Journal of Borneo Holistic Health*, vol. 1, no. 1, pp. 127–139, 2018.
- [6]. F. A. Simamora, D. M. Manurung, and J. A. Rangkuti, "Gambaran tingkat pengetahuan keluarga tentang modifikasi diet DM tipe 2," *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, vol. 8, no. 1, pp. 89–100, 2023.
- [7]. A. Ratnasari et al., "Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe 2," *Jurnal Ventilator*, vol. 2, no. 1, pp. 313–323, 2024.