

The Relationship Between Dietary Patterns and Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Working Area of Gerunggang Community Health Center, Pangkalpinang City

Hubungan antara Pola Makan dan Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Gerunggang, Kota Pangkalpinang

Masagus Hakim^{1*}, Taufik Kurrohman², Dedek Sutinbuk³

¹¹²³ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Program Pasca Sarjana Universitas Anak Bangsa

*Corresponding Author: taufikabdinusa@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Penyerahan 24 Agustus 2025

Revisi 27 Oktober 2025

Diterima 28 November 2025

Kata kunci:

Diabetes Melitus Tipe II, Pola Makan, 3J, Dukungan Keluarga, Kadar Gula Darah.

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe II adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi atau menggunakan insulin secara efektif. Pola makan merupakan salah satu faktor penyebab tingginya kadar gula darah pada penderita diabetes tipe II, sehingga perencanaan makan dan pemilihan jenis makanan menjadi hal yang krusial dalam pengendalian kadar gula darah. Menjaga pola makan sehat sangat penting untuk pengelolaan diabetes melitus tipe II yang efektif. Rencana pola makan yang disarankan bagi penderita diabetes tipe II perlu memperhatikan prinsip 3J: jenis makanan, jumlah porsi makanan, jadwal makan, serta asupan kalori yang seimbang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan terkait kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang, Kota Pangkalpinang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Total populasi penelitian berjumlah 414 orang, dengan 91 partisipan penderita diabetes melitus tipe II yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang, Kota Pangkalpinang.

Hasil: Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi pasien diabetes melitus tipe II dengan jenis makanan (nilai $p = 0,011 < \alpha = 0,05$), jumlah makanan (nilai $p = 0,003 < \alpha = 0,05$), jadwal makan (nilai $p = 0,083 < \alpha = 0,05$), serta peran dukungan keluarga (nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$).

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik pola makan penderita diabetes melitus tipe II memiliki hubungan dengan jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang dikonsumsi, waktu makan, serta pengaruh dukungan keluarga.

ABSTRACT

Keywords:

Type II Diabetes Mellitus, Eating

Background: The chronic disease known as type II diabetes mellitus is characterized by the body's inability to properly produce or use insulin. Diet is one element that causes high blood sugar in

*Habits, Dietary Management,
Family Support, Blood Sugar
Control.*

people with type II diabetes, which makes meal planning and dietary choices essential for managing blood sugar levels. Maintaining a healthy diet is vital in effectively managing type II diabetes mellitus. The suggested dietary plan for individuals with type II diabetes needs to take into account the 3Js: food type, food portion sizes, timing of meals, and a balanced caloric intake.

Objective: *This study aims to investigate the relationship between eating habits in individuals with type II diabetes mellitus within the area served by the Gerunggang Community Health Center in Pangkalpinang City.*

Method: *This research employed a correlational framework utilizing an approach that is cross-sectional. Simple random sampling was used as the sample technique. 414 people made up the study's total population, of whom 91 participants from the Gerunggang Community Health Center neighborhood of Pangkalpinang City had type II diabetes mellitus.*

Results: *The study's findings demonstrated a significant correlation between type II diabetes mellitus patients' food type (p value = $0.011 < \alpha = 0.05$), food quantity (p value = $0.003 < \alpha = 0.05$), meal schedule (p value = $0.083 < \alpha = 0.05$), and the role of family support (p value = $0.001 < \alpha = 0.05$).*

Conclusion: *The results of this study show that the dietary practices of people with type II Diabetes Mellitus are related to the type of food consumed, the amount consumed, the time of meals, and the impact of family support.*

PENDAHULUAN

Kondisi kronis yang dikenal sebagai diabetes melitus terjadi ketika pankreas tidak mampu menghasilkan insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkannya secara efisien. Salah satu hormon yang mengendalikan gula darah adalah insulin. Efek samping utama diabetes melitus adalah hipoglikemia, atau peningkatan gula darah, yang dapat membahayakan sejumlah sistem tubuh secara serius. terutama pembuluh darah dan saraf, jika tidak dikontrol dengan baik (Organisasi Kesehatan Dunia, 2022).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, insiden Diperkirakan 50,2% penduduk Indonesia menderita diabetes melitus tipe II. Berdasarkan angka-angka ini, diabetes melitus tipe II merupakan kondisi medis yang serius. Di antara provinsi-provinsi di Indonesia, Provinsi Kalimantan Barat menunjukkan angka diabetes melitus tipe II tertinggi, yaitu 65,1%, disusul Provinsi Bangka Belitung sebesar 63,4%, dan Provinsi Sumatera Utara sebesar 59,6%. Angka yang tinggi ini menunjukkan bahwa penanganan diabetes melitus tipe II masih menjadi tantangan yang cukup besar dalam berbagai disiplin ilmu. Oleh karena itu, mempromosikan praktik makan sehat sangat penting, terutama bagi mereka yang berada di usia kerja. Selain itu, komponen kunci keberhasilan penanganan penyakit ini adalah dukungan keluarga untuk perubahan gaya hidup bagi individu yang terdampak (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Menjelang akhir tahun 2021, data dari atlas Federasi Diabetes Internasional edisi kesepuluh menunjukkan bahwa Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berkembang paling cepat pada abad ke-21 adalah diabetes melitus. Pada tahun tersebut, secara global, lebih dari 500 juta orang, khususnya 537 juta, hidup dengan diabetes melitus. Proyeksi menunjukkan bahwa jumlah ini akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Selain tingginya jumlah penderita diabetes, sekitar 541 juta orang diperkirakan menderita pradiabetes pada tahun 2021, suatu kondisi di mana kadar gula darah mulai meningkat. Meningkatnya angka kematian akibat diabetes melitus juga dapat dikaitkan dengan orang dewasa berusia antara 20 dan 79 tahun (IDF, 2021).



Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung melaporkan sebanyak 28.555 orang terdiagnosis diabetes melitus tipe II pada tahun 2022. Jumlah ini sedikit meningkat menjadi 28.559 pada tahun 2023, dan pada tahun 2024 meningkat menjadi 29.995 pasien. Pada tahun 2024, Tiga daerah di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung memiliki prevalensi diabetes melitus tipe II tertinggi dari tujuh kabupaten dan kota di provinsi tersebut. Tercatat 6.693 kasus di Kabupaten Bangka, 5.642 kasus di Kota Pangkalpinang, dan 4.344 kasus di Kabupaten Bangka Barat (Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bangka Belitung, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang, angka-angka menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus tipe II pada pasien di seluruh pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas) telah meningkat selama tiga tahun terakhir. Rinciannya, terdapat 5.099 kasus yang dilaporkan pada tahun 2022, diikuti oleh 5.594 kasus pada tahun 2023, dan terakhir, 5.642 kasus pada tahun 2024 (Data Dinas Kesehatan Provinsi Bangka Belitung, 2024).

Pada tahun 2024, distribusi penderita diabetes melitus tipe II tercatat di sembilan fasilitas kesehatan di wilayah Kota Pangkalpinang. Fasilitas-fasilitas tersebut meliputi Puskesmas Gerunggang dengan 1.235 penderita atau 28 persen, Puskesmas Melintang dengan 952 kasus atau 23,1 persen, Puskesmas Selindung dengan 877 kasus atau 21,2 persen, Puskesmas Air Itam dengan 634 kasus atau 12,6 persen, Puskesmas Pangkal Balam dengan 557 kasus atau 10,9 persen, Puskesmas Girimaya dengan 488 kasus atau 9,5 persen, Puskesmas Pasir Putih dengan 400 kasus atau 7,6 persen, Puskesmas Taman Sari dengan 268 kasus atau 4,9 persen, dan Puskesmas Kacang Pedang dengan 231 kasus atau 4,2 persen (Data Kesehatan Kota Pangkalpinang, 2024).

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari Puskesmas Gerunggang, selama tiga tahun terakhir, diabetes melitus menunjukkan peningkatan yang signifikan di antara sepuluh penyakit terbanyak. Pada tahun 2022, diabetes melitus merupakan penyakit terbanyak kedua, yang diderita oleh 1.432 orang. Pada tahun 2023, diabetes melitus tetap menjadi penyakit terbanyak kedua dengan 916 orang yang menderitanya. Namun, pada tahun 2024, diabetes melitus turun ke peringkat kesembilan di antara sepuluh penyakit yang paling sering dilaporkan, dengan total 307 kasus (Data Puskesmas Gerunggang, 2024).

Berdasarkan informasi yang dihimpun dari Puskesmas Gerunggang, jumlah penderita diabetes melitus tipe II meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2022, terdapat 1.138 kasus, mewakili 2,9% dari total penduduk, dengan 294 di antaranya berusia 45-54 tahun. Pada tahun 2023, jumlah ini meningkat menjadi 1.201 kasus (14,1%), dengan 368 kasus berada dalam kelompok usia 45-54 tahun. Peningkatan yang signifikan terjadi pada tahun 2024, dengan total 1.235 penderita (23,3%), termasuk 414 kasus dalam kelompok usia 45-54 tahun (Data Puskesmas Gerunggang, 2024).

Berdasarkan diskusi awal yang dilakukan peneliti dengan spesialis penyakit tidak menular (PTM) di Puskesmas Gerunggang, kejadian diabetes melitus tipe II di wilayah layanan Puskesmas Gerunggang sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan makan yang buruk, termasuk sering mengonsumsi makanan manis dan berlemak, serta jarang mengonsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, para peneliti tertarik untuk meneliti topik "bagaimana kebiasaan makan berhubungan dengan individu yang menderita diabetes melitus tipe II di wilayah layanan Puskesmas Gerunggang, Kota Pangkalpinang.

METODE

Bentuk penelitian khusus ini menggunakan teknik kuantitatif, kerangka kerja penelitian korelasional, dan perspektif potong lintang. Studi potong lintang menganalisis hubungan antara faktor risiko (independen) dan luaran (dependen), di mana variabel-variabel tersebut diamati atau

dinilai secara bersamaan. Tujuan pendekatan potong lintang ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana variabel independen (seperti jenis makanan, jumlah makanan, waktu makan, dan dukungan keluarga) berhubungan dengan variabel dependen (individu dengan diabetes melitus tipe II di wilayah Puskesmas Gerunggang) (Sugiyono, 2022).

Subjek penelitian ini adalah pasien diabetes melitus tipe II, terutama yang berusia 45–54 tahun. Pada tahun 2024, tercatat 414 orang di wilayah layanan Puskesmas Gerunggang, Kota Pangkalpinang, menderita diabetes melitus tipe II. Sampel terdiri dari segmen populasi yang lebih besar dan dianggap mewakili keseluruhan kelompok yang diteliti, sehingga memenuhi persyaratan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang didiagnosis diabetes melitus tipe II. Sebanyak 414 orang penderita diabetes melitus tipe II, berusia 45 sampai 54 tahun, di lingkungan Puskesmas Gerunggang menjadi sampel penelitian. Berdasarkan estimasi sampel menggunakan metode Slovin, total ukuran sampel terdiri dari 82 individu dengan diabetes melitus tipe II. Terdapat 91 individu dengan diabetes melitus tipe II. menjadi ukuran sampel akhir setelah penyesuaian tambahan sebesar 10%. Pada tahun 2025, penelitian ini dilaksanakan di ruang operasional Puskesmas Gerunggang di Kota Pangkalpinang. Penelitian dilaksanakan antara tanggal 27 Juni dan 19 Juli 2025.

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 27 Juni 2025 hingga 19 Juli 2025. Tujuan penelitian ini adalah untuk merinci atau menguraikan karakteristik demografi partisipan terkait variabel independen (jenis makanan, jumlah makanan, waktu makan, dan peran dukungan keluarga) serta variabel dependen (individu dengan diabetes melitus tipe II di wilayah layanan Puskesmas Gerunggang). Temuan penelitian ini disajikan melalui analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2025 hingga 19 Juli 2025. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan atau mengkarakterisasi demografi responden terhadap variabel dependen (pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang) dan variabel independen (jenis makanan, jumlah, jadwal makan, dan peran dukungan keluarga). Analisis univariat dan bivariat digunakan untuk menunjukkan temuan penelitian

Tabel 1. Hubungan antara jenis makanan dengan penderita diabetes melitus tipe II

Jenis Makanan	Penderita Diabetes Melitus Tipe II						P-value	POR (95%CI)
	Ya		Tidak		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Sesuai	44	48,4%	27	29,7%	71	78,0%	0,011	0,086
Tidak Sesuai	19	20,9%	1	1,1%	20	22,0%		(0,011-
Total	63	69,2%	28	30,8%	91	100%		0,678)

Uji statistik Chi-Square digunakan untuk membandingkan jenis makanan dan kejadian diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gerunggang. Hasil penelitian menunjukkan nilai p $0,011 < 0,05$, yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kejadian diabetes melitus tipe II di Puskesmas Gerunggang berkorelasi kuat dengan jenis makanan yang dikonsumsi. Setelah diteliti lebih lanjut, ditemukan nilai $POR = 0,086$ (95%) CI: $0,011 - 0,678$. Hal ini menunjukkan bahwa risiko diabetes melitus tipe II 0,086 kali lebih tinggi pada mereka yang mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan yang sesuai.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kejadian diabetes melitus tipe II di Puskesmas Gerunggang berkorelasi kuat dengan jenis makanan yang dikonsumsi. Setelah diteliti lebih lanjut, ditemukan nilai $POR = 0,086$ (95%) CI: $0,011 - 0,678$. Hal ini menunjukkan bahwa risiko diabetes melitus tipe II 0,086 kali lebih tinggi pada mereka yang mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan yang sesuai.

Tabel 2. Hubungan antara jumlah makanan dengan penderita diabetes melitus tipe II

Jumlah Makanan	Penderita Diabetes Melitus Tipe II						P-value	POR (95%CI)
	Ya		Tidak		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Sesuai	32	35,2%	24	26,4%	56	61,5%	0,003	0,172
Tidak Sesuai	31	34,1%	4	4,4%	35	38,5%		(0,053-
Total	63	69,2%	28	30,8%	91	100%		0,553)

Hasil uji statistik Chi-Square untuk hubungan antara asupan makanan dengan kejadian diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang menunjukkan nilai p sebesar $0,003 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah makanan yang dikonsumsi dengan kejadian diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang.

Analisis lebih lanjut menghasilkan nilai POR sebesar 0,172 (95%) dengan CI 0,053–0,553. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan asupan makanan yang tidak tepat memiliki kemungkinan 0,172 kali lebih besar untuk mengalami diabetes melitus tipe II, berbeda dengan individu yang mengonsumsi makanan yang tepat

Tabel 3. Hubungan antara jadwal makan dengan penderita diabetes melitus tipe II

Jadwal Makan	Penderita Diabetes Melitus Tipe II						P-value	POR (95%CI)
	Ya		Tidak		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Teratur	34	37,4%	25	27,5%	56	64,8%	0,003	0,141
Tidak Teratur	29	31,9%	3	3,3%	32	35,2%		(0,083-
Total	63	69,2%	28	30,8%	91	100%		0,514)

Hasil uji statistik Chi-Square untuk hubungan antara pola makan dan prevalensi diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan nilai $p = 0,003 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang substansial antara waktu makan dan kejadian diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang.

Nilai POR sebesar 0,141 (IK 95%: 0,083 – 0,51) ditemukan setelah studi tambahan. Hal ini menunjukkan bahwa Risiko terkena penyakit diabetes melitus tipe II adalah 0,141 kali lebih besar pada mereka yang memiliki jadwal makan tidak teratur dibandingkan dengan mereka yang pola makannya teratur.

Tabel 4. Hubungan antara peran dukungan keluarga dengan penderita diabetes melitus tipe II

Peran Dukungan Keluarga	Penderita Diabetes Melitus Tipe II						P-value	POR (95% CI)
	Ya		Tidak		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Mendukung	27	29,7%	23	25,3%	50	54,9%	0,001	0,163
Tidak Mendukung	36	39,6%	5	5,5%	41	54,1%		(0,055-0,484)
Total	63	69,2%	28	30,8%	91	100%		

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square, Nilai p $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga berperan terhadap prevalensi diabetes melitus tipe II di wilayah layanan Puskesmas Gerunggang.

Nilai POR sebesar 0,163 (IK 95%: 0,055 – 0,48) diperoleh setelah analisis tambahan. Hal ini menunjukkan bahwa dibandingkan dengan responden dengan dukungan keluarga yang suportif, mereka yang tidak memiliki dukungan keluarga yang suportif.

Pembahasan

1. Hubungan antara jenis makanan dengan penderita diabetes melitus tipe II di wilayah kerja puskesmas gerunggang

Berdasarkan hasil penelitian nilai Dengan nilai p $0,011 < 0,05$, H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan prevalensi diabetes melitus tipe II di wilayah layanan Puskesmas Gerunggang.

Para peneliti berpendapat bahwa kebiasaan makan yang buruk disebabkan oleh banyaknya Makanan yang rendah buah, sayur, atau protein nabati, dan mengandung karbohidrat sederhana, seperti nasi putih, permen, dan makanan cepat saji. Salah satu alasan utamanya adalah banyak orang tidak tahu apa yang harus dimakan atau apa yang harus dihindari. Mereka mungkin tidak memahami perbedaan antara karbohidrat baik dan buruk, atau mereka mungkin berpikir beberapa makanan sehat tetapi tetap dapat meningkatkan gula darah jika dikonsumsi terlalu banyak. Misalnya, buah-buahan seperti durian, mangga matang, atau anggur mengandung banyak gula dan dapat menyebabkan glukosa darah meningkat drastis jika dikonsumsi terlalu banyak. Selain itu, orang-orang seringkali tetap mengonsumsi makanan yang mereka konsumsi sejak kecil, terutama yang tinggi gula dan lemak, seperti gorengan atau makanan berbahan dasar kelapa, karena selera atau tradisi keluarga. Bahkan setelah didiagnosis diabetes, mereka mungkin tidak mudah mengubah kebiasaan mereka. Membuat perubahan yang sehat membutuhkan waktu, usaha, dan dukungan dari keluarga dan teman.

2. Hubungan antara jumlah makanan dengan penderita diabetes melitus tipe II di wilayah kerja puskesmas gerunggang

Nilai p yang kurang dari 0,05 adalah 0,003 menurut hasil penelitian. Hal ini menyiratkan bahwa hipotesis alternatif harus diterima dan hipotesis nol harus ditolak. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kejadian diabetes melitus tipe II di sekitar wilayah Puskesmas Gerunggang berkorelasi dengan asupan makanan.

Selain menunjukkan hubungan yang kuat, kuantitas makan merupakan faktor terpenting dibandingkan dengan jenis makanan, jadwal makan, dan dukungan keluarga dalam penelitian ini. Hal ini karena seberapa banyak seseorang makan secara langsung memengaruhi kadar energinya dan menjaga gula darah tetap stabil sepanjang hari. Jika seseorang tidak makan dalam jumlah yang tepat, tubuhnya mungkin kekurangan energi, yang dapat menyebabkan makan terlalu banyak pada waktu makan berikutnya. Hal ini dapat memberi tekanan pada sistem insulin dan menyebabkan gula darah meningkat tajam. Di sisi lain, jenis makanan memang penting, tetapi efeknya lebih kecil jika dimakan dalam jumlah kecil. Jadwal makan membantu metabolisme yang rutin dan stabil, tetapi tidak selalu menyebabkan lonjakan kalori atau gula darah yang besar jika jumlah dan jenis makanan terkontrol.

Para peneliti berpendapat bahwa penderita diabetes melitus tipe II terkadang makan dengan jumlah yang salah karena mereka harus menyesuaikan asupan makanan berdasarkan kebutuhan kalori harian, kondisi kesehatan, tingkat aktivitas, dan tujuan pengelolaan kadar gula darah. Namun, kenyataannya, banyak penderita kondisi ini kesulitan mengontrol jumlah makanan yang mereka makan setiap hari. Kebanyakan penderita diabetes tipe II tidak sepenuhnya memahami konsep keseimbangan antara asupan energi dan penggunaan energi. Meskipun beberapa orang tahu bahwa mereka harus menghindari makanan manis atau tinggi karbohidrat, mereka mungkin tidak menyadari bahwa jumlah total makanan—baik nasi, lauk pauk, maupun sayuran—perlu diatur

untuk mencegah lonjakan gula darah yang signifikan. Banyak orang masih makan dalam porsi besar karena mengira mereka makan makanan sehat, tanpa memikirkan berapa banyak kalori yang sebenarnya mereka konsumsi.

3. Hubungan antara jadwal makan dengan penderita diabetes melitus tipe II di wilayah kerja puskesmas gerunggang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p kurang dari 0,05, yaitu 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kejadian diabetes melitus tipe II di sekitar wilayah Puskesmas Gerunggang berkorelasi dengan waktu makan.

Para peneliti berpendapat bahwa penderita diabetes tipe II seringkali memiliki waktu makan yang tidak teratur karena mereka tidak menyadari bahwa makan terlambat, Menunggu terlalu lama di antara waktu makan atau melewatkan waktu makan dapat menyebabkan kadar gula darah naik turun. Kesibukan hidup dan kebiasaan makan lama mereka juga berperan. Beberapa orang hanya makan ketika merasa lapar atau ketika ada waktu luang, tanpa memikirkan waktu terbaik untuk makan dan camilan. Selain itu, kurangnya edukasi dan informasi tentang kesehatan membuat beberapa orang tidak tahu cara merencanakan makan dengan baik. Beberapa orang percaya bahwa hanya mengendalikan apa dan berapa banyak yang mereka makan sudah cukup, tetapi menjaga jadwal makan yang teratur juga sangat penting untuk mengelola diabetes.

4. Hubungan antara peran dukungan keluarga dengan penderita diabetes melitus tipe II di wilayah kerja puskesmas gerunggang

Nilai p yang kurang dari 0,05 adalah 0,001 menurut hasil penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kejadian diabetes melitus tipe II di sekitar wilayah Puskesmas Gerunggang berkorelasi dengan dukungan keluarga.

Para peneliti berpendapat bahwa beberapa keluarga tidak memberikan banyak dukungan karena mereka tidak memahami betapa pentingnya pola makan bagi penderita diabetes tipe II. Terkadang, anggota keluarga terlalu sibuk, atau mereka percaya pasien dapat mengelola kondisinya sendiri. Selain itu, jika anggota keluarga tidak terlalu peduli atau tidak rukun, mereka mungkin tidak banyak membantu dalam hal pola makan. Beberapa orang tidak ingin mengganggu orang lain atau merasa harus kuat sendiri. Perasaan ini membuat keluarga sulit untuk mengetahui apa yang harus dilakukan, sehingga mereka tidak memberikan dukungan yang cukup. Selain itu, memasak makanan khusus untuk pasien diabetes dianggap sebagai pekerjaan tambahan dan mahal. Jadi, keluarga sering kali memasak makanan rutin untuk semua orang, tanpa mengubah apa pun untuk pasien, yang berarti pasien tidak mendapatkan bantuan diet terbaik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang, Kota Pangkalpinang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Jenis makanan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian diabetes melitus tipe II ($p = 0,011$). Responden dengan jenis makanan yang tidak sesuai memiliki risiko 0,086 kali lebih tinggi untuk menderita diabetes melitus tipe II.
2. Jumlah makanan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian diabetes melitus tipe II ($p = 0,003$). Responden dengan jumlah makanan yang tidak sesuai memiliki risiko 0,172 kali lebih tinggi untuk menderita diabetes melitus tipe II.

3. Jadwal makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian diabetes melitus tipe II ($p = 0,003$). Responden dengan jadwal makan yang tidak teratur memiliki risiko 0,141 kali lebih tinggi untuk menderita diabetes melitus tipe II.
4. Peran dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian diabetes melitus tipe II ($p = 0,001$). Responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga memiliki risiko 0,163 kali lebih tinggi untuk menderita diabetes melitus tipe II.

Secara keseluruhan, keempat faktor yaitu jenis makanan, jumlah makanan, jadwal makan, dan dukungan keluarga terbukti berhubungan secara signifikan dengan kejadian diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang. Jumlah makanan merupakan faktor dengan hubungan paling kuat dibandingkan faktor lainnya.

SARAN

Disarankan kepada pihak Puskesmas Gerunggang untuk meningkatkan program edukasi gizi secara rutin bagi penderita diabetes melitus tipe II dan keluarganya, terutama mengenai penerapan prinsip 3J (jenis, jumlah, dan jadwal makan) serta pentingnya dukungan keluarga dalam pengelolaan pola makan, melalui media edukasi yang mudah dipahami seperti leaflet, poster, atau video. Bagi penderita diabetes, hendaknya lebih disiplin menerapkan prinsip 3J dan melibatkan keluarga dalam pengaturan pola makan sehari-hari, sedangkan keluarga diharapkan memberikan dukungan aktif baik secara emosional maupun praktis dengan turut menciptakan lingkungan makan yang sehat di rumah. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas lokasi penelitian, menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik dan tingkat stres, serta menggunakan desain penelitian yang lebih mendalam seperti kohort atau eksperimental.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). Indikator Kesejahteraan Rakyat. In Badan Pusat Statistik. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/06/24/ea52f6a38d3913a5bc557c5f/analisis-profil-penduduk-indonesia.html>
- Data Dinas Kesehatan Provonsi Babel. (2024). laporan data kasus diabetes melitus.
- Data Puskesmas Gerunggang. (2024). Laporan data penyakit diabetes melitus tuhan 2022-2024.
- IDF. (2021). International Diabetes Federation. In Diabetes Research and Clinical Practice (Vol. 102, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>
- Kemenkes. (2024). Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. 226975, 656. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/294077/pp-no-28-tahun-2024>
- Kemenkes, R. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Laporan SKI 2023 Dalam Angka. In Laporan SKI 2023 dalam Angka (pp. 1–965). <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- WHO. (2020). Diabetes Melitus. Sustainability (Switzerland), 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- World Health Organization. (2022). Global Report on Diabetes. Isbn, 978, 88. <https://doi.org/ISBN9789241565257>