



HUBUNGAN DIETARY SELF MANAGEMENT BEHAVIOR (DSMB) DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN DM TIPE-2 DI RS.UMUM LUKAS BANGKALAN, JAWA TIMUR.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY SELF MANAGEMENT BEHAVIOR (DSMB) AND BLOOD SUGAR LEVELS OF PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES IN RS.UMUM LUKAS BANGKALAN, EAST JAVA

Eka Nur So'emah¹, Mufarika², Agus Haryanto³

^{1,3}Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

² Universitas Noor Huda Mustofa Madura

Email : ns.ekabinse@gmail.com¹, haryantoags33@gmail.com²,
mufarika.unpad@gmail.com³.

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau terjadi resistensi insulin. *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan akan terjadi lonjakan pada tahun 2045 sebesar 46% penderita diabetes. IDF juga melaporkan bahwa Indonesia berada di posisi ke-5 sebagai negara dengan jumlah penderita Diabetes tertinggi dengan jumlah penderita 19,47 juta orang dengan prevalensi diabetes sebesar 10,6%. Salah satu upaya yang dapat dilakukan penderita diabetes untuk menjaga kestabilan kadar glukosa dalam darah yaitu dengan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB). Tujuan DSMB dianggap penting dari semua program pencegahan diabetes untuk mengoptimalkan pengawasan kerja system metabolic dalam tubuh guna mengontrol kadar gula darah pasien DM Tipe-2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan DSMB dengan kadar gula darah pasien DM Tipe-2. Desain penelitian yang digunakan analitik korelasi dengan pendekatan *Cross-sectional*. Responden sebanyak 30 orang yang diperoleh dari seluruh penderita DM yang berkunjung ke poli penyakit dalam pada periode 27 September – 10 Oktober 2024 dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengolahan data dan analisa data disajikan dalam bentuk tabel serta dilanjutkan dengan coding, scoring dan tabulating kemudian di uji dengan uji *Spearman Rho*. Pengumpulan data DSMB menggunakan kuesioner *The Self Management Dietary Behavior Questionnaire* (SMDBQ). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p value lebih kecil dari 0,05, sehingga H₀ ditolak yang artinya bahwa terdapat hubungan antara DSMB dengan kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus Tipe-2 Di RS.Umum Lukas Bangkalan, Jawa Timur.

Kata kunci: DSMB, Kadar Gula Darah

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease characterised by elevated blood glucose levels because the body cannot produce enough insulin or insulin resistance occurs. The International Diabetes Federation (IDF) estimates that there will be a spike in 2045 of 46% of people with diabetes. IDF also reported that Indonesia is in the 5th position as the country with the highest number of people with diabetes with 19.47 million people with a diabetes prevalence of 10.6%. One of the efforts that people with diabetes can make to maintain stable blood glucose levels is Dietary Self Management Behaviour (DSMB). The goal of DSMB is considered important from all diabetes prevention programs to optimise the monitoring of the work of the metabolic system in the body to control blood sugar levels in Type-2 DM patients.

The purpose of this study was to determine the relationship of DSMB with blood sugar levels of patients with Type-2 diabetes. The research design used correlation analytics with a cross-sectional approach. Respondents were 30 people obtained from all DM patients who visited the internal medicine clinic in the period 27 September - 10 October 2024 and met the inclusion and exclusion criteria. Data processing and data analysis are presented in tabular form and continued with coding, scoring and tabulating then tested with the Spearman Rho test. DSMB data collection using The Self Management Dietary Behaviour Questionnaire (SMDQB). The results of this study show that the p value is smaller than 0.05, so H0 is rejected, which means that there is a relationship between DSMB and blood sugar levels of Type-2 Diabetes Mellitus patients at Lukas General Hospital Bangkalan, East Java.

Keywords: DSMB, Blood Sugar Level

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau terjadi resistensi insulin. Penyakit Diabetes dapat dialami oleh siapa saja, Hal itu disebabkan karena menurunnya fungsi organ pankreas dalam memproduksi insulin, sehingga terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah (Siloam Hospitals, 2023). DM Tipe-2 adalah jenis diabetes yang paling umum, 90-95% dari populasi yang terdiagnosis. Individu dengan DM Tipe-2 sebagian besar menerapkan perawatan diabetes secara mandiri (Azami et al., 2021). Salah satu upaya yang dapat dilakukan penderita diabetes untuk menjaga kestabilan kadar glukosa dalam darah yaitu dengan *Perilaku Dietary Self Management Behavior* (DSMB). Tujuan DSMB ini dianggap penting dari semua program pencegahan diabetes dan obesitas serta gaya hidup untuk mengoptimalkan pengawasan kerja system metabolic dalam tubuh guna mengontrol kadar gula darah agar tidak terjadi syok yang terkait (Indriyawati et al., 2022). *Self-management* mengacu pada perilaku sehari-hari yang dilakukan individu untuk mengelola kondisi mereka seperti makan makanan yang sehat/ *Diateri Self Management*, pemantauan glukosa darah secara mandiri (Shrivastava et al., 2013).

International Diabetes Federation (IDF, 2021) melaporkan bahwa jumlah penderita Diabetes di seluruh dunia pada tahun 2021 mencapai 540 juta jiwa. 10,5% populasi orang dewasa sampai dengan lansia (20-79 tahun) menderita diabetes mellitus. IDF memperkirakan akan terjadi lonjakan pada tahun 2045 sebesar 46% artinya 783 juta dewasa/lansia akan hidup dengan diabetes. IDF juga melaporkan bahwa Indonesia berada di posisi ke-5 sebagai negara dengan jumlah penderita Diabetes tertinggi dengan jumlah penderita 19,47 juta orang dengan prevalensi diabetes sebesar 10,6%. Data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas, 2018) mencatat bahwa prevalensi penderita diabetes provinsi Jawa Timur berada di urutan ke-5 se-Indonesia. Prevalensi Diabetes di Provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan dari 2,1% pada 2013 menjadi 2,6% pada tahun 2018. Prevalensi Diabetes di Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2018 meningkat sebesar 3,5% (Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2018).

Profil Kesehatan Jatim (2021) mencatat bahwa Cakupan Pelayanan Kesehatan bagi penderita diabetes di Jawa Timur sudah mencapai 867.257 kasus (93,3% dari penderita diabetes yang ada). Pelayanan kesehatan terhadap pasien Diabetes Melitus

merupakan salah satu indikator Standar Pelayanan Minimal yang wajib dipenuhi di Kabupaten Bangkalan selama Tahun 2021 terdapat sebanyak 14.037 orang penderita DM. Berdasarkan data tersebut 92,8% atau sebanyak 13.021 orang penderita DM telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Masih ada 1.016 orang penderita DM yang belum mendapatkan pelayanan kesehatan (Jatim Prov, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Poli Penyakit Dalam RS. Umum Lukas Bangkalan, pada 14 penderita diabetes berusia 40-55 tahun didapatkan hasil 74% responden (10 penderita diabetes) belum memiliki pengetahuan yang banyak tentang *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dalam mengontrol gula darah pasien DM Tipe 2. Hal itu dibuktikan dengan pernyataan dari responden yang hanya mengurangi porsi makannya saja dan masih bingung memilih jenis makanan. Alasan dari responden mengontrol pola makan hanya pada saat gula darahnya tinggi karena tidak ingin terlalu memikirkan penyakit diabetes. Responden menganggap dengan tidak menekan dirinya untuk melakukan diet dapat meringankan beban pikirannya.

Pengobatan diabetes yang paling utama adalah mengubah gaya hidup terutama mengatur pola makan yang sehat dan seimbang. Penerapan diet merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes secara mandiri, akan tetapi seringkali menjadi kendala dalam pelaksanaannya karena dibutuhkan kepatuhan/ konsisten dan motivasi dari diri penderita diabetes itu sendiri (Yulia et al., 2022). Perubahan pola hidup dan diet merupakan hal yang sulit dilakukan karena sama saja dengan merubah kebiasaan-kebiasaan yang telah *diabetics* lakukan selama sebelum terkena penyakit diabetes. Bagi

penderita diabetes perubahan pola makan bukanlah hal yang mudah dan dapat membuat individu mengalami stress, serta dapat menimbulkan kejenuhan karena mereka harus menaati aturan pola makan yang dianjurkan dengan jumlah, jenis dan pada jam tertentu yang sudah diprogramkan sepanjang hidupnya guna menjaga kestabilan kadar glukosa dalam darahnya (Nurmansyah & Kundre, 2021).

Bagi penderita diabetes selalu disarankan untuk mengatur pola makan (diet) sebagai penatalaksanaan secara mandiri untuk menjaga kestabilan kadar glukosa dalam darah. Penderita diabetes yang sebelumnya sudah pernah mendapatkan edukasi terkait diet diabetes dari dokter, ahli gizi, maupun tenaga kesehatan lain dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait *Dietary Self Management Behavior* (DSMB). Penderita diabetes yang memiliki pemahaman yang baik terkait *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) akan mampu dan semangat dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Semangat dan konsisten dari penderita diabetes dalam menerapkan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) karena paham dengan tujuan diet sebagai penatalaksanaan mandiri yang nantinya berguna untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah, sehingga diabetes tetap terkontrol (Suhartatik, 2022).

Pemeliharaan kesehatan pada pasien DM dapat dilakukan dengan cara menjaga kadar glukosa darah tetap stabil. Apabila kadar glukosa darah tidak terkontrol maka akan menyebabkan berbagai komplikasi, bahkan dapat menimbulkan kematian. Komplikasi DM terjadi akibat kadar glukosa darah yang tidak terkontrol sehingga dapat mengakibatkan beberapa masalah, seperti penurunan kadar glukosa darah

(hipoglikemi), kerusakan ginjal, kebutaan, dan kerusakan pembuluh darah dan saraf yang mengakibatkan luka gangren, bahkan sampai harus amputasi. Beberapa komplikasi tersebut dapat dikendalikan apabila pasien menerapkan perilaku *self care management* dalam mengontrol kadar glukosa darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) Terhadap Penurunan Gula Darah pada penderita DM Tipe-2.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *Cross-sectional*. Adapun populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang diperoleh dari seluruh penderita DM yang berkunjung ke poli penyakit dalam RS.Umum Lukas Bangkalan, Jawa Timur pada periode 27 September – 10 Oktober 2024 dan telah memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut; pasien DM Tipe-2 yang datang berkunjung ke poli pada periode waktu yang telah ditentukan, sudah pernah mendapatkan edukasi terkait diet diabetes, bersedia menjadi responden dan bekerjasama selama penelitian, mampu melakukan aktifitas mandiri, tidak mengalami kecacatan fisik dan mental. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah pasien dengan daya ingat menurun serta pasiendengan gangguan penglihatan dan pendengaran, mengalami kecacatan fisik dan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan kadar gula darah pasien DM Tipe-2. Pengolahan data dan analisa data sesuai tujuan penelitian dan disajikan

dalam bentuk tabel serta dilanjutkan dengan coding, scoring dan tabulating kemudian di uji dengan uji *Spearman Rho*.

Pengumpulan data DSMB menggunakan kuesioner *The Self Management Dietary Behavior Questionnaire* (SMDBQ) tersebut terdiri dari 16 pernyataan pernyataan yang terdiri dari 13 pernyataan *Favorable* dan 3 pernyataan *Unfavorable* (5, 10, dan 14). 16 pernyataan tersebut terbagi menjadi 4 indikator yang meliputi sikap mengenali kebutuhan jumlah kalori (1 pernyataan), pemilihan makanan sehat (7 pernyataan), pengaturan jadwal atau perencanaan makan (5 pernyataan), dan pengaturan tantangan perilaku diet (3 pernyataan) (Sundari, 2018). Penilaian kuesioner ini yaitu dengan 4-skala likert, untuk *favorable question* (skor 1 = tidak pernah, skor 2 = kadang-kadang, 3 = sering, dan 4 = rutin) sedangkan untuk *unfavorable question* di nomor (5, 10, dan 14) pemberian skor dengan cara sebaliknya. Rentang total skor kuesioner yaitu diklasifikasikan menjadi DSMB buruk (skor <32), DSMB sedang (skor 32-48), dan DSMB baik (skor 49-64). Kuesioner tersebut telah di uji validitas reliabilitas dengan hasil menunjukkan *Cronbach's alpha* bernilai 0,968 yang maknanya pernyataan dalam kuesioner sangat reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penlitian yang dilakukan kepada responden di RS.Umum Lukas Bangkalan, Jawa Timur, mengenai *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan kadar gula darah pasien DM Tipe-2 didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Table 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden (n=30)

| No | Kriteria | Frequency | Percent |
|----|----------------------------|-----------|---------|
| 1 | Jenis Kelamin | | |
| | Laki-Laki | 28 | 46.7 |
| | Perempuan | 32 | 53.3 |
| 2 | Usia | | |
| | Dewasa | 44 | 73.3 |
| | Lansia | 16 | 26.7 |
| 3 | Pendidikan Terakhir | | |
| | SMP | 4 | 6.7 |
| | SMA | 24 | 40.0 |
| | Sarjana | 32 | 53.3 |
| 4 | Lama Menderita | | |
| | < 5 Tahun | 30 | 50.0 |
| | > 5 Tahun | 30 | 50.0 |
| 5 | Konsumsi Obat | | |
| | Tidak | 12 | 20.0 |
| | Ya | 48 | 80.0 |
| | Total | 60 | 100 |

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 1. digambarkan distribusi frekuensi pada 60 responden adalah berdasarkan kriteria Jenis kelamin hampir separuhnya berjenis kelamin Perempuan (53%), berdasarkan usia Sebagian besar masuk dalam kriteria usia dewasa (73.3%), Pendidikan terakhir responden

hampir separuhnya adalah lulusan sarjana (53%), jika ditinjau dari lama menderita adalah antara penderita yang >5 Tahun dan <5Tahun memiliki nilai yang sam (50%), serta dilihat dari kebiasaan mengkonsumsi obat hampir seluruh responden adalah mengkonsumsi obat dengan baik (80%).

2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan DSMB

Table 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan DSMB

| No | Kriteria | Frequency | Percent |
|----|--------------|-----------|---------|
| 1 | DSMB Baik | 32 | 53.3 |
| 2 | DSMB Sedang | 18 | 30.0 |
| 3 | DSMB Buruk | 10 | 16.7 |
| | Total | 60 | 100 |

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 2. digambarkan distribusi frekuensi pada 60 responden adalah memiliki kebiasaan DSMB yang baik (53.3%), dan responden memiliki

kebiasaan DSMB sedang (30.0%), serta responden yang tersisa memiliki kebiasaan DSMB buruk (16.7%).

3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan gula darah

Tabel 3. distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Gula darah

| No | Kriteria | Frequency | Percent |
|--------------|------------------|-----------|---------|
| 1 | Terkontrol | 32 | 53.3 |
| 2 | Tidak Terkontrol | 28 | 46.7 |
| Total | | 60 | 100 |

Sumber data primer 2024

Berdasarkan Tabel 3. hasil pengukuran gula darah pada responden yaitu, termasuk dalam kriteria gula darah

terkontrol sebanyak 53.3% dan 46.7% termasuk dalam kriteria gula darah tidak terkontrol.

4. Hubungan DSBM dengan gula darah.

Table 4. Hubungan DSMB Dengan Gula darah berdasarkan nilai correlation spearman's rho

| | | DSMB | Gula Darah |
|-----------------------|-------------------|-------------------------|------------|
| Spearman's rho | DSMB | Correlation Coefficient | 1.000 |
| | | Sig.(2-tailed) | .636** |
| | | N | .000 |
| | Gula Darah | Correlation Coefficient | .636** |
| | | Sig.(2-tailed) | 1.000 |
| | | N | .000 |

Berdasarkan uji hubungan menggunakan spearman's rho, didapatkan nilai p value 0,00 lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak yang artinya bahwa terdapat hubungan antara *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus Tipe-2. Analisis Tingkat keeratan hubungan dsmb dengan gula darah yaitu sebesar 0.636 yang artinya bahwa perilaku DSMB memiliki hubungan keeratan dengan pengontrolan gula darah pada penderita DM Tipe-2. Hasil ini selaras dengan penelitian Nunung (2016) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara self-management pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan kadar gula darah. Masyarakat dengan penyakit Diabetes Mellitus dianjurkan untuk dapat menjaga diet/pola makan, pemilihan aktivitas fisik/olahraga yang tepat, serta kepatuhan dalam menjalankan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) pada penderita diabetes agar kadar glukosa dapat tetap terkontrol. Keberhasilan penatalaksanaan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

dapat dipengaruhi oleh kepatuhan pasien dalam menjalankan/menerapkan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) tersebut.

Uji hubungan antara setiap aspek pada *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan kadar gula darah dijabarkan pada Tabel 1.4. Hasil uji menunjukkan bahwa banyak aspek yang dapat mempengaruhi pengontrolan kadar gula darah, misalkan kepatuhan minum obat dapat menjadi faktor proteksi/penghambat terjadinya regulasi kadar gula darah yang tidak terkontrol, aspek lainnya seperti pengaturan pola makan berguna untuk membatasi asupan karbohidrat dalam tubuh, lemak yang berlebih dan kadar glukosa dalam darah dapat menyeimbangkan kinerja hormon insulin tubuh, exercise/olahraga juga dapat mengurangi peningkatan berat badan, sehingga glukosa dalam darah dibakar menjadi energi dalam tubuh yang menyebabkan sel-sel tubuh menjadi lebih sensitif terhadap insulin. perilaku pengontrolan kadar gula darah secara rutin di layanan Kesehatan dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk melihat keberhasilan dari penanganan

diabetes yang telah dilakukan, dan dapat dijadikan sebagai motivasi untuk dapat menjaga kadar gula darah agar tetap dalam batas normal.

Berdasarkan aspek Pendidikan didapatkan bahwa sebagian responden berpendidikan terakhir Sarjana sebanyak 32 responden (53,3%). Pendidikan dalam hal ini dikaitkan dengan pengetahuan yang berhubungan dengan pemilihan jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan yang harus diterapkan dalam *Dietary Self Management Behavior* (DSMB). Bagi orang yang berpendidikan rendah cenderung memiliki pola makan yang wajib untuk kenyang, sehingga terkadang porsi makannya melebihi dari kebutuhan tubuh dan cenderung banyak karbohidrat. Sedangkan orang berpendidikan tinggi lebih banyak memilih bahan makanan yang banyak mengandung protein dan berusaha memberi tubuh asupan gizi yang seimbang (Tamad, 2020).

Aspek lama menderita diabetes didapatkan bahwa sebagian besar responden menderita diabetes adalah sama antara yang lebih dari 5 tahun dan kurang dari 5 tahun (50.0%). Lama menderita diabetes dapat memberikan dampak stress dalam menjalani diet. Individu yang baru terdiagnosis diabetes seringkali belum terbiasa dengan adanya aturan pola makan baru yang harus diterapkan. Diet diabetes membuat individu harus beradaptasi dengan mengatur jumlah/porsi makan, jenis makanan, dan jadwal makan. Adaptasi dengan kebiasaan baru membutuhkan waktu yang lama untuk bisa konsisten. Tidak menutup kemungkinan dalam beradaptasi dengan diet individu mudah jenuh, bosan, merasa sulit karena adanya batasan atau larangan yang membuat stress. Sementara individu yang sudah sangat lama hidup dengan diabetes dan rutin menjalani diet terkadang memiliki pikiran

negative atau memiliki rasa takut bahwa akan tetap terkena komplikasi diabetes. Hal itu dikarenakan persepsi individu yang merasa sudah menerapkan diet dalam waktu yang lama tetapi kadar gula darahnya masih sering di atas batas normal. Kejadian seperti itu memicu terjadinya stress pada individu penderita diabetes (Perdana et al., 2022).

Perilaku *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) adalah tindakan yang dilakukan perorangan untuk mengontrol diabetes meliputi tindakan pengobatan dan pencegahan komplikasi. Beberapa komponen yang terkandung dalam penerapan DSMB ini terutama pada pasien DM Tipe-2 dapat membantu dalam meningkatkan pencapaian tujuan dalam penatalaksanaan DM Tipe 2. Oleh sebab itu, dibutuhkan kepatuhan/kedisiplinan dari pasien dalam menerapkan DSMB guna meningkatkan kualitas hidup pasien.

Penatalaksanaan diet pada pasien diabetes melitus harus menjadi perhatian khusus (Astutisari et al., 2022). Energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat serta beberapa zat gizi mikro lainnya yang diberikan kepada pasien diabetes melitus harus diperhatikan untuk mempertahankan atau mencapai status gizi normal (Pakpahan et al., 2023). Perubahan perilaku menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan penatalaksanaan diet pada pasien diabetes mellitus. Salah satu alternatif masalah untuk penatalaksanaan diet pasien diabetes adalah dengan modifikasi diet yaitu menggunakan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) (Pan et al., 2023) merupakan sebuah manajemen diri dalam pola makan. Diet diabetes melitus harus sesuai dengan aturan 3J, yaitu Jumlah, Jenis, dan Jadwal Makan (Haloho, 2021). Jumlah makanan yang dikonsumsi yang tepat bagi para penderita diabetes melitus merupakan hal penting agar sesuai

dengan berat badan penderita. Jenis makanan yang dikonsumsi juga harus disesuaikan, karena penderita diabetes melitus harus menghindari makanan-makanan yang tinggi kadar gula. Jadwal makan yang sesuai bagi para penderita diabetes melitus adalah 3x makan utama serta 2-3x makanan selingan dengan porsi kecil (Nuryuliani, 2024). Pola makan yang tidak baik akan menyebabkan peningkatan kasus diabetes melitus tipe 2. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang berlebih akan menyebabkan adanya peningkatan kadar glukosa didalam darah, sehingga bila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi (Astutisari et al., 2022). Prinsip pengaturan makan pada penyandang diabetes yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi (Haloho, 2021). Menurut penelitian diet rendah karbohidrat, pembatasan kalori, dan kontrol energi dapat menurunkan faktor risiko komplikasi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dapat mengontrol kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RS.Umum Lukas Bangkalan, Jawa Timur. Mayoritas responden memiliki tingkat *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) yang baik sehingga responden memiliki kadar gula darah terkontrol.

REFERENSI

- Astutisari, I. D. A. E. C., AAA Yulianti Darmini, A. Y. D., & Ida Ayu Putri Wulandari, I. A. P. W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Azami, G., Kim Lam, S., Shariff-Ghazali, S., Mohd Said, S., Aazami, S., & Mozafari, M. (2021). Predictors of Diabetes Self-Management Behaviors in Type 2 Diabetes Patients. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*, 12(4). <https://doi.org/10.18502/ijdo.v12i4.5180>
- Haloho, H. (2021). *Penyuluhan Diet Diabetes Melitus Instalasi Gizi* (p. 1). RSUD Padang Panjang.
- IDF, I. D. F. (2021). *What Is Diabetes ? - IDF Diabetes Atlas -NCBI Bookshelf*. National Library of Medicine.
- Indriyawati, N., Dwiningsih, S. U., Sudirman, S., & Najihah, R. A. (2022). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Penyakit Diabetes Mellitus (DM) melalui Penerapan Management Diri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 301–308. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.1061>
- Jatim Prov, D. (2021). Profil Kesehatan 2021 Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Profil Kesehatan 2021*, 3(1). <https://doi.org/10.21831/dinamika.v3i1.19144>
- Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, K. R. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur*. 1–82.
- Nurmansyah, M., & Kundre, R. M. (2021). Hubungan Adaptasi Fisiologis dan Adaptasi Psikologis dengan Diet Diabetes Melitus pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"*(*Journal of*

- Health Research" Forikes Voice")*, 12, 187–194.
- Nuryuliani, E. (2024). Pola Makan Sehat pada Pasien Diabetes Melitus. In *Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan* (pp. 1–5). Kemenkes Ditjen Yankes.
- Pakpahan, J., Nina, N., Octavanie, G., Maspupah, T., & Siagian, T. D. (2023). Sosialisasi Modul Diet Triple J Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(1), 275–280. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v3i1.174>
- Pan, L., Zhang, X., Wang, S., Zhao, N., Zhao, R., Ding, B., Li, Y., Miao, W., & Fan, H. (2023). Determinants associated with self-management behavior among type 2 diabetes patients in China: A structural equation model based on the theory of planned behavior. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100332>
- Perdana, I. G. P. R. A., MP, S. P. P. L., & Udiyani, D. P. C. (2022). Hubungan antara Depresi dengan Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2 pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Karangasem Bali. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 2(2), 124–129.
- Shrivastava, S. R. B. L., Shrivastava, P. S., & Ramasamy, J. (2013). Role of self-care in management of diabetes mellitus. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/2251-6581-12-14>
- Siloam Hospitals, T. M. (2023). *Diabetes Pada Lansia, Ini Gejala dan Cara Mengendalikannya*. Siloam Hospitals.
- Suhartatik, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan diet penderita diabetes mellitus. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 148–156.
- Sundari, P. mei. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dan self management diabetes dengan tingkat stres menjalani diet penderita diabetes mellitus. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Tamad, A. N. (2020). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas 1 Sumbang Banyumas*.
- Yulia, Y., Rizyana, N. P., & Rahma, G. (2022). Faktor yang Berhubungan Dengan Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 140–148.