

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Bab Ini, Peneliti Menyajikan Hasil Dan Analisis Dari Penelitian Mengenai "Efektivitas Pemberian diet isi piringku terhadap stabilitas kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 Di Wilayah kerja Puskesmas Batakte ." Penelitian Ini Dilaksanakan Pada Bulan Juni 2025, Dengan Pengumpulan Data Melalui Wawancara Dan Lembar Observasi Yang Melibatkan 3 Responden.

4.1 Hasil penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Batakte yang terletak di Kelurahan Batakte, Kecamatan Kupang Barat, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Wilayah kerja Puskesmas Batakte memiliki batas-batas administratif sebagai berikut: di sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Nekamese, di sebelah selatan dengan Kecamatan Kupang Tengah, di sebelah timur berbatasan dengan wilayah Kota Kupang, dan di sebelah barat dengan Kecamatan Amarasi. Secara geografis, Puskesmas Batakte mencakup area yang cukup luas dan beragam, dengan sebagian wilayahnya merupakan daerah pesisir serta perbukitan.

Secara administratif, wilayah kerja UPT Puskesmas Batakte mencakup beberapa desa dan kelurahan di Kecamatan Kupang Barat, antara lain Desa Batakte, Tesabela, Sumlili, dan Oematnunu. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kupang dan Badan Pusat Statistik Kabupaten Kupang tahun 2019, jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Batakte tercatat sebanyak ± 12.000 jiwa, yang terdiri dari sekitar 6.100 laki-laki dan 5.900 perempuan.

Puskesmas Batakte telah melaksanakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), yang merupakan program dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis seperti

Diabetes Melitus melalui upaya preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Dalam pelaksanaannya, Prolanis di Puskesmas Batakte mencakup kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan berkala, edukasi kelompok, senam rutin, dan pemantauan kadar gula darah. Program ini diharapkan dapat membantu pasien mengontrol kadar gula darah serta mencegah komplikasi jangka panjang dari penyakit Diabetes Melitus.

4.1.2 Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Partisipan 1 (Tn. BS)

Pengkajian dilakukan Pada 23 Juni 2025 Pukul 10.00 Wita Di Puskesmas Batakte, Pada poli umum. Data yang diperoleh mencakup pasien Tn. BS, Berusia 53 Tahun, Beragama Kristen Protestan, Berjenis kelamin laki-laki, dengan pendidikan terakhir S1. Ia bekerja sebagai Wiraswasta dan memiliki riwayat Diabetes Melitus Sejak Tahun 2023, Namun tidak ada riwayat Diabetes Melitus Dalam Keluarganya. Saat Ini, Pasien tinggal Di Batakte.

Pasien datang ke puskesmas batakte di poli umum untuk berobat dengan keluhan demam, lemas, dan frekuensi buang air kecil yang meningkat, yaitu 5-6 kali sehari. Ia melaporkan memiliki riwayat diabetes melitus sejak tahun 2023. Meskipun puskesmas merekomendasikan rujukan ke rumah sakit, pasien menolak dengan alasan merasa mampu menjaga pola makannya. Pasien tidak pernah mengonsumsi obat diabetes melitus apapun, lebih memilih pengobatan tradisional dan konsumsi buah-buahan, termasuk obat herbal serta jus pir dan mentimun. ia juga menyatakan tidak memiliki riwayat Diabetes Melitus Dalam Keluarganya. Pada Pemeriksaan Tanda Vital, Diperoleh Hasil Tekanan Darah 140/90 Mmhg, Suhu 37,4°C, Nadi 98 X/Menit, Dan Pernapasan 20 X/Menit.

Karakteristik subjek penelitian yang pertama adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian, klien Tn. B.S berusia 53 tahun, yang termasuk dalam kategori usia dewasa akhir. Peneliti mencatat bahwa seiring bertambahnya usia, metabolisme tubuh cenderung melambat, dan risiko

gangguan regulasi kadar gula darah, seperti Diabetes Melitus, semakin meningkat.

Karakteristik kedua adalah riwayat penyakit. Tn. B.S memiliki riwayat Diabetes Melitus sejak tahun 2023. Menurut peneliti, apabila seseorang pernah mengalami penyakit ini, maka terdapat kemungkinan kekambuhan atau perburukan kondisi jika pola hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan tidak dijaga secara konsisten.

2. Partisipan 2 (Ny.LT)

Pengkajian dilakukan Pada 23 Juni 2025 Pukul 08.30 Wita Di Puskesmas Batakte, Pada Poli Umum. Data pasien yang diperoleh menunjukkan bahwa pasien bernama Ny. LT, Berjenis kelamin perempuan, Berusia 50 Tahun, Beragama Kristen Protestan, dengan pendidikan terakhir S1. ia bekerja sebagai IRT dan memiliki riwayat diabetes Melitus Sejak Tahun 2022, Serta Tidak Memiliki Riwayat Diabetes Melitus Dalam Keluarganya. Saat Ini, Pasien Tinggal Di Batakte.

Pasien datang ke puskesmas Batakte di poli umum untuk berobat dengan keluhan mudah Lelah, Lemas, Cepat Lapar, Dan Sering Kesemutan Di Kakinya. Ia melaporkan memiliki riwayat Diabetes Melitus Sejak Tahun 2020 Dan Mendapatkan rujukan Ke Rs Leona Kupang. Pasien telah mengonsumsi obat diabetes sejak 2020 dan sempat mendapatkan insulin, namun telah putus obat sejak februari 2024. Ia juga tidak rutin kontrol gula darah di rs leona, dengan alasan surat rujukan tidak berlaku lagi. pasien menyatakan tidak memiliki riwayat diabetes melitus dalam keluarganya. pada pemeriksaan tanda vital, Diperoleh Tekanan Darah 150/100 MmHg, Suhu 36,8°C, Frekuensi Nadi 87 Kali Per Menit, Dan Laju Pernapasan 20 Kali Per Menit.

Karakteristik usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa klien Ny. LT Berusia 50 Tahun, Yang tergolong dewasa akhir. Menurut peneliti, Seiring Bertambahnya Usia, Kadar Gula Darah Cenderung Meningkat.

Karakteristik Jenis Kelamin. Berdasarkan penelitian, Ny. LT berjenis kelamin perempuan. Menurut peneliti, Perempuan lebih rentan terkena diabetes melitus karena kurangnya perhatian terhadap pola makan dan olahraga.

Karakteristik riwayat penyakit. Hasil penelitian menunjukkan Bahwa Ny. LT Memiliki Riwayat Diabetes Melitus Sejak Tahun 2020. Peneliti Berpendapat Bahwa Jika Seseorang Pernah Mengalami Penyakit Ini, Kemungkinan Terulang Kembali Dapat Terjadi Jika Pola Hidup Sehat Tidak Dijaga.

3. Partisipan 3 (Ny.BT)

Pengkajian dilakukan pada tanggal 23 Juni 2025 pukul 12.00 WITA di Puskesmas Batakte, pada ruang Poli Umum. Data yang diperoleh mencakup pasien bernama Ny. B.T, berusia 48 tahun, beragama Kristen Protestan, berjenis kelamin perempuan, dengan pendidikan terakhir SMA. Saat ini pasien bekerja sebagai ibu rumah tangga dan bertempat tinggal di wilayah Batakte.

Pasien datang ke Puskesmas dengan keluhan sering merasa haus, mengalami penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas, dan merasa lemas terutama saat beraktivitas pagi hari. Selain itu, ia juga mengeluhkan penglihatan yang mulai kabur dalam dua minggu terakhir. Ia mengaku baru mengetahui dirinya menderita Diabetes Melitus Tipe 2 sejak awal tahun 2025, setelah mengikuti pemeriksaan rutin karena keluhan tersebut.

Sebelum intervensi, pola makan Ny. B.T tidak teratur, cenderung tinggi karbohidrat sederhana dan kurang sayuran serta buah-buahan. Ia belum pernah mengonsumsi obat diabetes dan hanya mengandalkan pengurangan konsumsi nasi sebagai upaya pribadi. Meskipun sempat disarankan untuk menjalani pemeriksaan lanjutan di rumah sakit, pasien menolak dengan alasan ingin mencoba memperbaiki pola makan terlebih dahulu.

Pemeriksaan tanda vital menunjukkan: tekanan darah 130/80 mmHg, suhu 36,9°C, nadi 90 x/menit, dan pernapasan 20 x/menit.

Karakteristik subjek penelitian yang pertama adalah usia. Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. B.T berusia 48 tahun yang termasuk dalam usia produktif. Pada usia ini, risiko penyakit metabolik seperti Diabetes Melitus cukup tinggi, terutama bila gaya hidup dan pola makan tidak dijaga.

Karakteristik kedua adalah riwayat penyakit. Ny. B.T terdiagnosis DM Tipe 2 pada awal tahun 2025. Menurut peneliti, pasien dengan diagnosis baru sangat membutuhkan edukasi berkelanjutan agar dapat mencegah komplikasi lebih lanjut, terutama melalui perubahan pola makan dan gaya hidup sehat.

4.2 Kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 sebelum penerapan Diet isi Piringku

1. Partisipan 1 (Tn. BS)

Pada Kunjungan Pertama Klien Tn. BS Pada 23 Juni 2025, Kadar Gula darah sebelum pemberian diet isi piringku tercatat 212 Mg/dl, dan setelah pemberian diet, menjadi 185 mg/dl. pada hari kedua dan ketiga, pasien diberikan edukasi melalui video animasi, yang membantu meningkatkan pemahaman dan kepatuhan serta cara menyusun menu terhadap pola makan seimbang pada kunjungan keempat, 26 juni 2025, Kadar Gula Darah Sebelum diet Adalah 120 Mg/Dl Dan Setelah diet Menjadi 128 Mg/Dl. Tn. Bs Melaporkan Bahwa Setelah Pemberian diet isi piringku, Ia Sudah Tidak Merasakan Demam Dan Lemas.

2. Partisipan 2 (Ny.LT)

Pada Kunjungan Pertama Klien Ny. LT Pada 23 Juni 2025, Kadar Gula Darah Sebelum Penerapan Diet isi piringku Tercatat 160 Mg/dl, Dan Setelah Pemberian, Menjadi 135 Mg/dl. Selama hari kedua dan ketiga, pasien memperoleh edukasi melalui video animasi isi piringku, yang membantu memperbaiki pola makan dan meningkatkan variasi sumber

karbohidrat serta buah. Pada Kunjungan terakhir, 26 Juni 2025, Kadar Gula Darah Sebelum Diet isi piringku Tercatat 130 Mg/dl Dan Setelahnya Menjadi 122 Mg/dl.

3. Partisipan 3 (Ny.BT)

Sebagai bagian dari intervensi dalam penelitian, Ny. B.T mengikuti program diet Isi Piringku selama 4 hari, yang dibarengi dengan edukasi harian. Ia dibimbing untuk menyesuaikan porsi makan harian sesuai dengan prinsip: $\frac{1}{2}$ bagian sayur dan buah, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks, dan $\frac{1}{4}$ protein. Berikut hasil pemantauan gula darah selama intervensi:

kunjungan hari pertama tanggal 23 Juni 2025, Kadar gula darah sebelum diet 198 mg/dl dan sesudah diet 175 mg/dl. Edukasi melalui video animasi diberikan pada hari ke-2 dan ke-3, yang mendorong pasien lebih aktif menyesuaikan porsi makan harian sesuai isi piringku Pada kunjungan terakhir, 26 Juni 2025: sebelum diet 140 mg/dl sesudah diet 129 mg/dl.

Tabel 4.1
Perbandingan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Diet Isi Piringku pada Tiga Pasien

Nama Pasien	Kadar Gula Darah Hari ke-1 (mg/dL)	Kadar Gula Darah Hari ke-4 (mg/dL)	Penurunan (mg/dL)
Tn. BS	212	128	84
Ny. LT	160	122	38
Ny. BT	198	129	69

4.3 Kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 sesudah penerapan Diet isi Piringku

Pada kunjungan terakhir dilakukan pemeriksaan kadar gula darah terhadap ketiga pasien setelah menjalani program diet Isi Piringku disertai edukasi melalui video animasi pada hari kedua dan ketiga. Hasil pemeriksaan menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah pada seluruh pasien, meskipun dengan variasi tingkat penurunan yang berbeda sesuai dengan tingkat ketaatan masing-masing pasien.

1. Partisipan 1 (Tn. BS)

Pada pemeriksaan terakhir, kadar gula darah Tn.BS menunjukkan penurunan yang signifikan dibandingkan hasil awal. Hal ini dipengaruhi oleh kepatuhan pasien dalam menjalankan program diet Isi Piringku. Tn.BS secara konsisten mengikuti aturan porsi makan seimbang, mengurangi konsumsi karbohidrat sederhana, serta lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah. Edukasi melalui video animasi membantu pasien memahami pentingnya pengaturan pola makan sehingga termotivasi untuk lebih disiplin. Pada Kunjungan Keempat, 26 Juni 2025, Kadar Gula Darah Sebelum diet Adalah 120 Mg/dl Dan Setelah diet Menjadi 128 Mg/dl.

2. Partisipan 2 (Ny.LT)

Ny.LT juga mengalami penurunan kadar gula darah pada kunjungan terakhir, meskipun tidak sebesar pasien pertama. Pasien menunjukkan usaha yang baik dalam menerapkan panduan Isi Piringku,. Edukasi melalui video memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman pasien, meskipun konsistensinya masih perlu ditingkatkan. Pada Kunjungan terakhir, 26 Juni 2025, Kadar Gula Darah Sebelum Diet isi piringku Tercatat 130 Mg/dl Dan Setelahnya Menjadi 122 Mg/dl.

3. Partisipan 3 (Ny.BT)

Pada pasien Ny.BT kadar gula darah juga mengalami penurunan setelah penerapan diet Isi Piringku. Terdapat peningkatan pemahaman dan kesadaran pasien mengenai pentingnya pola makan seimbang. Edukasi yang diberikan melalui video animasi mendorong pasien untuk lebih memperhatikan jenis dan porsi makanan. Kepatuhan pasien dalam menjalani program diet cukup baik, meskipun masih perlu dukungan lebih lanjut agar hasilnya lebih optimal. Pada kunjungan terakhir, 26 Juni 2025: sebelum diet 140 mg/dl sesudah diet 129 mg/dl.

4.4 Pengaruh Diet Isi Piringku terhadap Stabilitas kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2.

Penerapan diet Isi Piringku selama empat hari secara konsisten pada tiga pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 menunjukkan dampak positif yang

signifikan terhadap penurunan dan stabilitas kadar gula darah. Pendekatan ini menitikberatkan pada prinsip konsumsi seimbang: $\frac{1}{2}$ piring terdiri atas sayur dan buah, $\frac{1}{4}$ piring protein, dan $\frac{1}{4}$ piring karbohidrat kompleks, disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing pasien.

1. Tn. B.S (53 tahun)

Tn. B.S sebelumnya memiliki kadar gula darah sewaktu sebesar **212 mg/dL**, mencerminkan kondisi hiperglikemia yang tidak terkontrol. Setelah diberikan edukasi tentang prinsip Isi Piringku dan didampingi dalam pelaksanaan diet, ia mengganti nasi putih dengan nasi merah, menambah porsi sayur dalam setiap waktu makan, dan mengurangi konsumsi makanan manis. Hasil pengukuran pada hari keempat menunjukkan penurunan menjadi **128 mg/dL**.

Dari segi perilaku, pasien menunjukkan peningkatan motivasi dan kepatuhan terhadap jadwal makan. Ia juga lebih aktif bertanya tentang variasi makanan yang sehat dan mulai membuat rencana menu sendiri. Perubahan tersebut mencerminkan peningkatan kesadaran dan pemahaman terhadap manajemen diet sebagai bagian penting dari pengendalian DM.

2. Ny. L.T (50 tahun)

Sebelum intervensi, Ny. L.T memiliki kadar gula darah sewaktu sebesar **160 mg/dL**. Pasien sebelumnya kurang memperhatikan waktu makan dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dalam jumlah besar sekaligus. Selama intervensi, ia mulai menyusun pola makan teratur, mengganti nasi putih dengan jagung atau singkong, serta meningkatkan konsumsi sayuran dan buah seperti pepaya dan apel.

Pada hari keempat, kadar gula darahnya menurun menjadi **122 mg/dL**. Selain perubahan angka, pasien juga mengungkapkan perasaan tubuh yang lebih ringan, tidak cepat mengantuk setelah makan, serta lebih berenergi menjalankan aktivitas rumah tangga. Pasien juga mengaku merasa terbantu dengan visualisasi Isi Piringku karena memudahkan dalam mengatur porsi makanan.

3. Ny. B.T (46 tahun)

Ny. B.T, yang baru terdiagnosis DM Tipe 2, memulai intervensi dengan kadar gula darah sebesar **198 mg/dL**. Sebelumnya ia belum memiliki kebiasaan diet khusus, dan sering mengonsumsi nasi putih tiga kali sehari tanpa memperhatikan porsi atau jenis makanan pendamping. Melalui intervensi ini, ia mulai mengganti nasi dengan kentang rebus, menambah konsumsi sayur, dan memilih buah rendah glikemik seperti pir.

Pada hari keempat, kadar gula darah Ny. B.T turun menjadi **129 mg/dL**, menunjukkan penurunan yang paling signifikan dari ketiga partisipan. Pasien merasa lebih bertenaga dan mengalami penurunan gejala seperti kesemutan dan kelelahan. Selain itu, pasien mulai mencatat makanannya dalam jurnal harian sebagai bentuk kontrol diri.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa ketiga pasien mengalami peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pola makan seimbang. Hal ini tercermin dari pernyataan pasien:

1. Ny. Ls: "Dulu saya tidak terlalu pikirkan porsi makanan, asal kenyang. Sekarang saya lebih tahu, harus seimbang ada sayur, buah, nasi jangan terlalu banyak."
2. Ny. Bs: "Saya sekarang tahu cara makan yang benar, dan saya lebih semangat untuk atur makan karena merasa lebih sehat dan gula darah juga turun."
3. Ny. Wl: "Saya jadi lebih paham kenapa makanan itu penting untuk kontrol gula darah. Saya juga tidak terlalu lapar sekarang, lebih kenyang."

Ketiga pasien menunjukkan peningkatan motivasi dalam menjalankan diet sehat. Mereka juga melaporkan bahwa selama mengikuti diet "Isi Piringku", mereka merasa lebih kenyang, tidak cepat lapar, dan merasa lebih segar dalam beraktivitas. Penurunan kadar gula darah disertai dengan perubahan persepsi dan sikap terhadap pola makan menunjukkan bahwa intervensi diet tidak hanya memberikan hasil klinis tetapi juga edukatif dan perilaku. Hal

ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa perubahan gaya hidup dan pengaturan diet secara konsisten merupakan kunci dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2.