

ABSTRAK

PENGARUH KEPATUHAN DIET TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TARUS KABUPATEN KUPANG

Elfira Marlensti Paut¹, Simon Sani Kleden², Sabinus Bungaama Kedang³

Email: firapaut@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi D-III Keperawatan Kupang

Latar Belakang: Diabetes tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah akibat ketidakmampuan tubuh dalam menggunakan insulin secara efektif. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan yang serius. Penerapan diet yang tepat menjadi salah satu strategi penting dalam pengelolaan diabetes, meskipun seringkali pasien mengalami kesulitan dalam melaksanakannya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepatuhan terhadap diet yang teratur terhadap kadar darah pasien diabetes tipe 2 di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus yang melibatkan dua pasien dengan diagnosis diabetes tipe 2. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner yang berfokus pada pengelolaan diri diabetes (Diabetes Self-Management Questionnaire/DSMQ) dan pengukuran kadar glukosa darah sewaktu (GDS) menggunakan alat glukometer. Selama periode penelitian, pasien diberikan edukasi mengenai diet yang sesuai dan kadar glukosa darah mereka dipantau selama tiga hari. **Hasil:** Dalam penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi diet, kadar glukosa darah kedua pasien berada pada level yang tinggi dan tidak stabil. Setelah penerapan edukasi diet, terdapat penurunan kadar glukosa darah yang signifikan dan konsisten pada kedua pasien. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemahaman dan kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan, termasuk pengaturan jenis, jumlah, dan jadwal makanan, berperan penting dalam pengendalian kadar glukosa darah. **Kesimpulan:** Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan diet yang baik, dengan pengaturan yang tepat terhadap jenis, jumlah, dan jadwal makanan, sangat penting untuk menjaga stabilitas kadar glukosa darah pada pasien diabetes tipe 2.

Kata Kunci: Kepatuhan Diet, Kadar Glukosa Darah, Diabetes Melitus Tipe II

ABSTRACT

THE EFFECT OF DIET ADHERENCE ON BLOOD GLUCOSE LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORKING AREA OF TARUS HEALTH CENTER, KUPANG REGENCY

Elfira Marlensti Paut¹, Simon Sani Kleden², Sabinus Bungaama Kedang³

Email: firapaut@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kupang, Diploma III Nursing Study Program, Kupang

Background Type 2 diabetes is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels due to the body's inability to use insulin effectively. If not properly managed, this condition can lead to serious health complications. Implementing an appropriate diet is one of the important strategies in diabetes management, although patients often face difficulties in adhering to it. **Objective:** This study aims to analyze the effect of adherence to a regular diet on blood glucose levels in type 2 diabetes patients at Tarus Health Center, Kupang Regency. **Method:** This study used a case study design involving two patients diagnosed with type 2 diabetes. Data were collected through interviews using a questionnaire focused on diabetes self-management (Diabetes Self-Management Questionnaire/DSMQ) and random blood glucose (RBG) measurements using a glucometer. During the study period, patients were given education about an appropriate diet, and their blood glucose levels were monitored for three days. **Results:** The study showed that before diet education was provided, both patients had high and unstable blood glucose levels. After the implementation of diet education, there was a significant and consistent decrease in blood glucose levels in both patients. These findings indicate that understanding and adherence to the recommended diet, including regulation of food type, quantity, and schedule, play an important role in controlling blood glucose levels. **Conclusion:** Based on the results of this study, it can be concluded that proper diet implementation, with appropriate regulation of food type, quantity, and schedule, is very important to maintain stable blood glucose levels in type 2 diabetes patients.

Keywords: *Diet Adherence, Blood Glucose Levels, Type 2 Diabetes Mellitus*