



GAMBARAN POLA DIET PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE-2 DENGAN HIPERGLIKEMIA DI RSU HAJI MEDAN TAHUN 2025

Leo Pardon Sipayung¹, Khoirul Adam².

^{1,2} Program Studi D-III Keperawatan, Politeknik Kesehatan YRSU Dr. Rusdi Medan
(leopardonspy@yahoo.com) (adamkhoirul939@gmail.com)

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic metabolic disorder characterized by hyperglycemia resulting from insulin resistance and impaired insulin secretion. One of the main non-pharmacological management strategies for T2DM is dietary regulation based on the 3J principle (jumlah, jenis, dan jadwal). This study aims to describe dietary patterns among patients with T2DM and hyperglycemia at Haji General Hospital Medan in 2025. This research employed a descriptive quantitative design. The population and sample consisted of 30 patients with T2DM using a total sampling technique. Data were collected using a dietary pattern questionnaire and analyzed using univariate analysis. The results showed that 70% of respondents had controlled dietary patterns, while 30% had uncontrolled dietary patterns. These findings indicate that most patients have implemented dietary regulation, although hyperglycemic conditions persist due to other contributing factors such as genetic predisposition, hormonal imbalance, and physical activity levels. It is recommended that dietary education and continuous monitoring be enhanced to improve glycemic control in patients with T2DM.

Keywords: *Dietary Pattern, Type 2 Diabetes Mellitus, Hyperglycemia*

ABSTRAK

Diabetes Melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat resistensi insulin dan gangguan sekresi insulin. Salah satu upaya pengendalian kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 adalah pengaturan pola makan berdasarkan prinsip 3J (jumlah, jenis, dan jadwal). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 dengan hiperglikemia di Rumah Sakit Umum Haji Medan tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pola diet dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (70%) memiliki pola diet terkontrol dan 9 responden (30%) memiliki pola diet tidak terkontrol. Meskipun sebagian besar responden telah menerapkan pola diet yang baik, kondisi hiperglikemia masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti genetik, hormon, dan aktivitas fisik. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi dan pemantauan pola diet guna membantu pengendalian kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

Kata Kunci: *Pola Diet, Diabetes Melitus Tipe 2, Hiperglikemia*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia (Kementerian Kesehatan RI, 2020). DM tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling banyak ditemukan dan berkaitan erat dengan gaya hidup tidak sehat, termasuk pola makan yang tidak teratur. Hiperglikemia yang terjadi secara kronis dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik.

Pengaturan pola makan merupakan salah satu pilar utama dalam penatalaksanaan DM tipe 2 (Almatsier, 2018). Prinsip diet 3J (jumlah, jenis, dan jadwal) bertujuan untuk membantu penderita mengontrol asupan nutrisi agar kadar glukosa darah tetap stabil. Namun, kepatuhan pasien dalam menjalankan pola diet yang dianjurkan masih menjadi tantangan utama dalam pengelolaan DM.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumatera Utara, jumlah penderita DM tipe 2 mengalami peningkatan setiap tahunnya. Studi sebelumnya di RSUD Haji Medan menunjukkan masih adanya pasien DM tipe 2 yang belum mematuhi anjuran diet secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pola diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 dengan hiperglikemia di RSUD Haji Medan tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif sebagaimana dijelaskan oleh Notoatmodjo (2018). Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Haji Medan pada tanggal 17 Mei sampai 12 Juni

2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 dengan hiperglikemia yang dirawat di RSUD Haji Medan selama periode penelitian. Sampel berjumlah 30 responden dengan teknik total sampling.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi 10 pertanyaan mengenai pola diet berdasarkan prinsip 3J. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan pola diet penderita DM tipe 2.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dan hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi responden dan pola diet penderita diabetes melitus tipe 2 dengan hiperglikemia.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	12	40
2	Perempuan	18	60
	Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	34–49	15	50
2	50–65	10	33,4
3	66–80	5	16,6

Total 30 100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	IRT	14	46,7
2	Wiraswasta	11	36,7
3	PNS	2	6,6
4	Petani	3	10
	Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SD	22	73,4
2	SMP	3	10
	Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5. Distribusi Pola Diet Penderita DM Tipe 2 dengan Hiperglikemia

No	Pola Diet	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Terkontrol	21	70
2	Tidak terkontrol	9	30
	Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola diet terkontrol. Namun demikian, kondisi hiperglikemia masih ditemukan pada seluruh responden yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti genetik, gangguan hormonal, dan aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas penderita diabetes melitus tipe 2 dengan hiperglikemia berjenis kelamin perempuan (60%). Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami DM tipe 2 akibat perubahan hormonal, terutama setelah usia dewasa dan menopause, yang dapat memengaruhi sensitivitas insulin (PERKENI, 2018).

Kelompok usia terbanyak berada pada rentang 34–49 tahun (50%). Usia dewasa hingga lanjut merupakan periode meningkatnya risiko DM tipe 2 akibat penurunan fungsi metabolisme dan resistensi insulin yang progresif. Temuan ini sejalan dengan pendapat PERKENI yang menyatakan bahwa prevalensi DM meningkat seiring bertambahnya usia.

Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (46,7%). Aktivitas fisik yang rendah serta pola makan yang kurang terkontrol pada kelompok ini dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar glukosa darah. Jenis pekerjaan juga berpengaruh terhadap gaya hidup dan kebiasaan makan sehari-hari.

Tingkat pendidikan responden didominasi oleh pendidikan dasar (73,4%).

Rendahnya tingkat pendidikan dapat memengaruhi pemahaman responden terhadap pengelolaan penyakit, termasuk kepatuhan terhadap diet diabetes (Simatupang, 2020). Pendidikan yang rendah sering dikaitkan dengan keterbatasan akses informasi kesehatan.

Hasil utama penelitian pada Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (70%) memiliki pola diet terkontrol berdasarkan prinsip 3J. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah berupaya menerapkan pengaturan pola makan. Namun, meskipun pola diet tergolong baik, seluruh responden masih mengalami hiperglikemia, yang mengindikasikan adanya faktor lain seperti genetik, gangguan hormonal, stres, serta kurangnya aktivitas fisik.

Dengan demikian, pengelolaan diabetes melitus tipe 2 tidak hanya berfokus pada pengaturan pola diet, tetapi juga memerlukan pendekatan holistik melalui peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pemantauan kadar gula darah secara rutin oleh tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Sebagian besar penderita diabetes melitus tipe 2 dengan hiperglikemia di RSUD Haji Medan tahun 2025 memiliki pola diet terkontrol. Meskipun demikian, pengendalian kadar gula darah masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Diperlukan peningkatan edukasi dan pemantauan pola diet secara berkelanjutan untuk membantu penderita DM tipe 2 mencapai kontrol glikemik yang

optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2018). *Penuntun Diet*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Arifin & Damayanti, 2015. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Diet diabetes Melitus Di Poli Penyakit Dalam RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoroklaten*. Jurnal Keperawatan Respati, 2(2), 54–66.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Infodatin Diabetes Melitus*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nanang Pramayudi, 2021. *Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe-2 di Puskesmas Poto Tano Kabupaten Sumbawa Barat Tahun 2020* Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- (2018). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PERKENI. Simatupang,
- R. (2020). *Pedoman Diet Penderita Diabetes Melitus*. Jakarta: YPSIM.