

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas mengenai hasil dan pembahasan hasil dari analisa Literatur Review yang meliputi : 1). Peneliti, Judul dan Tahun, 2). Pelakuan, 3). Kontrol, 4). Metode, 5). Sampel, 6). Random, 7). Variabel, 8). Temuan atau hasil

5.1 Karakteristik Hasil

Sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi terbagi menjadi dua sub pembahasan berdasarkan topik literatur review yaitu terkait hubungan kepatuhan diet dengan kestabilan gula darah. Artikel yang dianalisis menggunakan metode antara lain : Quasi experiment with nonequivalent control group design, cross sectional, korelasional , dan litteratur review. Jumlah rata-rata peserta yang digunakan pada analisis literatur review sebanyak lebih dari empat puluh responden. Artikel jurnal yang yang ditinjau secara sistematis ini dilakukan di dalam negeri sebanyak delapan jurnal (Rahmawati I.dan Lestari E., 2018; Santoso P. dan Susilowati E. 2018; Gardiani P. dkk 2017; Syarifa A. dan Bachron H. 2019; Susanti dan Bistara N. 2017; Nurlina A. dkk 2014; Dewi Ovila F. dan Muflihatin Khoiroh S. 2019; Wiardani K. dan Moviana Y. 2015;) dan di luar negeri sebanyak dua jurnal (Sami Waqas dkk 2017; Rumaolat wiwi dkk 2019)

5.2 Hasil Pencarian Litteratur Review

No.	Judul, peneliti/pengarang dan tahun	Jenis penelitian/metode	Sampel/ Responden	Variabel	Dosis Intervensi	Temuan/Hasil
1.	Hubungan Diet Dan Olahraga Dengan Kestabilan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Berobat Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu, oleh Ida Rahmawati dan Endah Lestari, (2018)	Desain Penelitian Menggunakan Cross Sectional	49 Penderita Diabetes Melitus	1. Independent : Diet Dan Olahraga 2. Dependen : Kestabilan Gula Darah	Penelitian non eksperimental Tidak ada intervensi	Hasil Analisis Chi Square (Continuty Correction) Didapatkan Nilai $\chi^2 = 45,067$ Dengan $P=0,000<$, Artinya Ada Hubungan Yang Signifikan Antara Diet Dengan Kestabilan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Berobat Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu.
2.	Pengaruh Pendampingan Diet Terhadap Kepatuhan Diet Dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Balowerti Kota Kediri, oleh Puguh Santoso dan Erna Susilowati, (2018)	Quasi experiment with nonequivalent control group design	Seluruh penderita DM di Posyandu Lansia “ Dharma Husada Insani “ di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti sebanyak 10 orang.	1. Independent : Pengaruh Pendampingan Diet 2. Dependen : Kepatuhan Diet Dan Kadar Gula Darah	Instrument penelitian kuesionare Tidak ada intervensi	1. Hasil analisis menunjukkan probabilitas (p-value) sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pendampingan diet penderita DM di Posyandu Lansia “ Dharma Husada Insani “ di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti wilayah Puskesmas Balowerti Kediri terhadapkepatuhan diet dengan arah pengaruh dalam kategori positif. 2. Ada pengaruh positif yang signifikan antara pendampingan diet terhadapkontrolnya kadar gula darah penderita DM di Posyandu Lansia “ Dharma Husada Insani “ di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti

No.	Judul, peneliti/pengarang dan tahun	Jenis penelitian/metode	Sampel/ Responden	Variabel	Dosis Intervensi	Temuan/Hasil
						wilayah Puskesmas Balowerti Kediri.
3.	Kualitas Diet, Sosio-Demografi, Dan Dukungan Keluarga Hubungannya Dengan Pengendalian Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Kanujoso Djatiwibowo (Rskd), Balikpapan, oleh Praseptia Gardiarini, dkk (2017)	penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross-sectional	sampel sebanyak 85 subjek	1. Independent : Kualitas Diet, Sosio-Demografi, Dan Dukungan Keluarga 2. Dependent : pengendalian gula darah	Penelitian non eksperimental Tidak ada intervensi	1. Kualitas diet subjek penelitian rata-rata mencapai kualitas sedang. Subjek penelitian sering mendapatkan dukungan keluarga dari dimensi emosional dan instrumental. Namun, jarang menerima dukungan keluarga dari dimensi penghargaan dan informasi. 2. Terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dan pendapatan dengan kualitas diet. Namun, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara kualitas diet, pendapatan dan pendidikan dengan kadar HbA1c (hemoglobin terglikosilasi)
4.	Hubungan Ketaatan Diet Dan Olahraga Dengan Kadar Gula Darah Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kab. Siak, oleh Anita Syarifah Dan Hardiyanti Bachron (2019)	Jenis penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan menggunakan pendekatan studi cross sectional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (independent variable) yaitu ketaatan diet dan olahraga dengan variabel terikat (dependent variable) yaitu kadar gula darah	sampel menggunakan teknik accidental sampling dengan jumlah sebanyak 32 responden.	1. Independent : Ketaatan Diet Dan Olahraga 2. Dependent : Kadar gula darah	Penelitian non eksperimental Tidak ada intervensi	Hasil uji chi square diperoleh nilai $p= 0,004$ ($p<\alpha$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan ketaatan diet dengan kadar gula darah pada penderita DM. dari hasil analisis diperoleh nilai $OR= 10.500$ (95% CI: 1.856-59.401) artinya responden yang tidak taat diet mempunyai peluang 10.5 kali memiliki kadar gula darah tidak normal.

No.	Judul, peneliti/pengarang dan tahun	Jenis penelitian/metode	Sampel/ Responden	Variabel	Dosis Intervensi	Temuan/Hasil
		pada penderita dm tipe II test				
5.	Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus, oleh Susanti dan Nobel Bistara, (2017)	Desain penelitian yang dipergunakan adalah korelasional.	Besar sampel sebanyak 40 responden	1. Independent : Pola makan 2. Dependen : Kadar gula darah	Penelitian non eksperimental Tidak ada intervensi	1. Berdasarkan uji statistik diketahui pola makan baik dengan karakteristik kadar gula darah hipoglikemia yaitu 1 orang (3%), pola makan yang baik dengan karakteristik kadar gula darah normal yaitu 4 orang (20%), pola makan baik dengan karakteristik kadar gula darah hiperglikemia yaitu 1 (3%), pola makan cukup baik dengan karakteristik kadar gula darah hipoglikemia yaitu 7 orang (18%), pola makan cukup baik dengan karakteristik kadar gula darah normal yaitu 6 orang (15%), pola makan cukup baik dengan karakteristik kadar gula darah hiperglikemia yaitu 9 orang (23%), pola makan kurang baik dengan karakteristik hipoglikemia yaitu 1 orang (3%), pola makan kurang baik dengan karakteristik kadar gula darah normal yaitu 5 orang (13%), pola makan kurang baik dengan karakteristik kadar gula darah hiperglikemia yaitu 6 orang (15%). 2. Hasil uji statistik menyimpulkan adanya hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah yang ada pada penderita DM. Pola makan

No.	Judul, peneliti/pengarang dan tahun	Jenis penelitian/metode	Sampel/ Responden	Variabel	Dosis Intervensi	Temuan/Hasil
						memegang peranan penting bagi penderita DM seseorang yang tidak bisa mengatur pola makan dengan pengaturan 3J (jadwal, jenis dan jumlah) maka hal ini akan menyebabkan penderita mengalami peningkatan kadar gula darah.
6.	Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kestabilan Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Di RSUD Salewangan Maros , oleh Aisyah Nurliana dkk, (2014)	korelasional.	Besar sampel sebanyak 24 responden	1. Independent : Pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik 2. Dependen : kestabilan gula darah	Penelitian Non Eksperimental Tidak ada intervensi	Setelah dilakukan analisis uji statistic menggunakan uji Chi Square, maka berdasarkan nilai Fisher's Exatc Test didapatkan nilai $p = 0.013$ dimana $p < \alpha 0.05$, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kestabilan gula darah penderita diabetes mellitus di RSUD Salewangan Maros
7.	Hubungan Antara Tingkat Kepatuhan Mengikuti Program Prolanis Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poliklinik Ppk 1 Denkesyah, oleh Fitri Ovila Dewi dan Siti Khoiroh Muflihatin, (2019)	Penelitian deskriptif dengan desain study cross sectional	Populasi penelitian 46 responden dengan sampel 41 responden	1. Independent : Tingkat Kepatuhan Mengikuti Program Prolanis 2. Dependen : kestabilan gula darah	Penelitian Non Eksperimental Tidak ada intervensi	1. Hasil analisis menggunakan Chi Square menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kepatuhan diet dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus nilai p sebesar 0,001, 2. Ada hubungan antara tingkat kepatuhan aktifitas fisik dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan nilai p sebesar 0,003 3. tidak ada hubungan antara tingkat kepatuhan minum obat dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe

No.	Judul, peneliti/pengarang dan tahun	Jenis penelitian/metode	Sampel/ Responden	Variabel	Dosis Intervensi	Temuan/Hasil
						2 di ppk 1 denkesyah dengan p sebesar 0,258.
8.	Hubungan Antara Tingkat Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Dan Kolesterol Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Rsup Sanglah Denpasar oleh Ni Komang Wiardani dan Yenny Moviana, (2015)	Penelitian observasional dengan desain study cross sectional	Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian sebanyak 54 orang	1. Independent : Tingkat Kepatuhan Diet 2. Dependen : kadar gula darah	Penelitian Non Eksperimental Tidak ada intervensi	Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan diet yang dijalankan dengan kadar glukosa darah maupun kadar kolesterol darah pada sampel ($p < 0.05$).
9.	Effect of diet on type 2 diabetes mellitus: A review, oleh Waqas Sami, Tahir Ansari, Nadeem Shafique Butt, Mohd Rashid Ab Hamid, (2017)	<i>Review Article</i>	T2DM patients	1. Independent : Efek Diet 2. Dependen : DM tipe 2	<i>Literature Review</i> Tidak ada intervensi	Tinjauan berbagai penelitian menunjukkan bahwa pasien DMT2 memerlukan penguatan pendidikan DM termasuk manajemen makanan melalui pemangku kepentingan (penyedia layanan kesehatan, fasilitas kesehatan, dll.) Untuk mendorong mereka untuk memahami manajemen penyakit dengan lebih baik, untuk perawatan diri yang lebih tepat dan kualitas yang lebih baik hidup. Tujuan keseluruhan mengobati T2DM adalah untuk membantu pasien dari mengembangkan komplikasi organ akhir awal yang dapat dicapai melalui manajemen diet yang tepat. Keberhasilan manajemen makanan mengharuskan para profesional kesehatan harus memiliki orientasi tentang

No.	Judul, peneliti/pengarang dan tahun	Jenis penelitian/metode	Sampel/ Responden	Variabel	Dosis Intervensi	Temuan/Hasil
						kepercayaan budaya, pemikiran, keluarga, dan jaringan komunal pasien. Karena diabetes adalah penyakit yang berlanjut seumur hidup, metode terapi yang tepat dengan penekanan khusus pada diet harus diberikan oleh penyedia layanan kesehatan dengan cara untuk mengendalikan penyakit, mengurangi gejala, dan mencegah munculnya komplikasi. Pasien juga harus memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit dan diet, untuk tujuan ini, penyedia layanan kesehatan harus memberi tahu pasien untuk membuat perubahan dalam kebiasaan gizi dan persiapan makanan mereka. Pendidikan diet yang aktif dan efektif dapat mencegah timbulnya diabetes dan komplikasinya
10.	Relationship Diet And Regulate Blood Sugar In The Elderly With Dm Type II In Waimital Village, Kairatu District, West Seram Regency, oleh Wivi Rumaolat, dkk, (2019)	Desain penelitian adalah analitik observasional. Pendekatan yang digunakan adalah desain cross-sectional.	Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang menderita DM tipe II dengan menggunakan total sampling, kemudian diperoleh total sampel sebesar 32 responden.	1. Independen : Diet 2. Dependent : Regulate Blood Sugar	Penelitian Non Eksperimental Tidak ada intervensi	Berdasarkan hasil pengujian tabel 4.6 Analisis Chi-square untuk nilai sel <5 terdapat lebih dari 20% maka alternatif menggunakan Fisher's Exact Test, nilai p : 0,009 yang kurang dari p : 0,05 kemudian dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara Diet dengan regulasi gula darah pada lansia di Desa Dusun Waimital Kecamatan Waimital. Distrik Kairatu. SBB.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Kepatuhan Diet

Diet merupakan salah satu dari empat pilar pengendalian gula darah menurut PERKENI, (2015). Penatalaksanaan DM dimulai dengan menerapkan pola hidup sehat (terapi nutrisi medis dan aktivitas fisik) bersamaan dengan intervensi farmakologis dengan obat anti hiperglikemia secara oral dan atau suntikan. Obat anti hiperglikemia oral dapat diberikan sebagai terapi tunggal atau kombinasi. Pada keadaan emergensi dengan dekompensasi metabolik berat, misalnya: ketoasidosis, stres berat, berat badan yang menurun dengan cepat, atau adanya ketonuria, harus segera dirujuk ke Pelayanan Kesehatan Sekunder atau Tersier. Pengetahuan tentang pemantauan mandiri, tanda dan gejala hipoglikemia dan cara mengatasinya harus diberikan kepada pasien. Pengetahuan tentang pemantauan mandiri tersebut dapat dilakukan setelah mendapat pelatihan khusus.

Penelitian yang dilakukan oleh Anita Syarifah dan Hardiyanti Bachron (2019), "*Hubungan Ketaatan Diet Dan Olahraga Dengan Kadar Gula Darah Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kab. Siak*" yang menggunakan pendekatan studi cross sectional dengan total responden 32 dengan uji *chi square* responden yang taat diet mempunyai kadar gula darah normal sebanyak 7 responden (63,6%), sedangkan pada responden yang tidak taat diet mempunyai kadar gula darah tidak normal sebanyak 18 responden (85,7%). Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,004 dan $<\alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak berarti terdapat hubungan yang bermakna antara ketaatan diet dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. Dapat diambil kesimpulan bahwa dengan taat diet dapat mempengaruhi penderita diabetes mellitus memiliki kadar gula darah normal. Dari hasil analisis

diperoleh nilai $OR=10.500$ artinya responden yang tidak taat diet mempunyai peluang 10.5 kali memiliki kadar gula darah tidak normal. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Yohanes dkk (2016), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien DM di Kelurahan Blusur.

Menurut penelitian Ni Komang W. dan Yenny Moviana (2015) yang berjudul "*Hubungan Antara Tingkat Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa dan Kolestrol Darah Pada Penderita Dm tipe 2 Di RSUP Sanglah Denpasar*" penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional, dimana pengambilan data tingkat kepatuhan diet, kadar kolesterol dan glukosa darah dilakukan secara simultan. Penelitian dilakukan di Poli Diabetic Center RSUP Sanglah Denpasar dengan waktu penelitian selama 3 bulan (Mei-Juni 2014). Populasi penelitian adalah penderita DM tipe 2 rawat jalan yang telah menjalankan perawatan secara rutin setiap bulan, berumur 25 – 60 tahun, dan berdomisili di kota Denpasar. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah dan kolesterol darah analisis menggunakan metode statistik Khi-Kuadrat. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan diet yang dijalankan dengan kadar glukosa darah maupun kadar kolesterol darah pada sampel ($p<0.05$). Diabetes Melitus merupakan penyakit gangguan metabolik yang ditandai oleh meningkatnya kadar glukosa darah akibat insufisiensi insulin atau resistensi insulin. Penurunan dan pengendalian kadar gula darah sangat penting artinya untuk pencegahan terjadinya. Hal ini didukung oleh pernyataan Almatsier, (2006), yang menyatakan bahwa tingkat kepatuhan dalam menjalankan

diet sebagai kunci utama kontrol metabolik yaitu kadar glukosa darah, kolesterol darah tekanan darah dan status gizi yang optimal, penelitian lain Penelitian Rohana, (2009) menunjukkan adanya kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah, mereka yang patuh menjalankan diet menunjukkan penurunan kadar glukosa sebanyak 27%.

Menurut saya sebagai peneliti hasil kesimpulan dari analisis di atas dijelaskan bahwa diet selain menjaga agar berat badan menjadi ideal diet yang sesuai dapat menjaga agar berat badan tetap sehat. Sehingga ini dapat dijadikan terapi nonfarmakologi untuk pasien terutama untuk pasien diabetes mellitus.

5.3.2 Kestabilan Gula Darah

Glukosa adalah sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Glukosa terbentuk dari karbohidrat yang dikonsumsi melalui makanan dan disimpan sebagai glikogen di hati dan otot. Kadar glukosa darah dipengaruhi oleh faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen yaitu humoral faktor seperti hormon insulin, glukagon dan kortisol sebagai reseptor di otot dan sel hati. Faktor eksogen antara lain jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi serta aktivitas yang dilakukan (Primahuda, 2016)

Menurut penelitian Wiwi Rumaolat, dkk (2019) dengan judul *“Relationship Diet And Regulate Blood Sugar In The Elderly With Dm Type Ii In Waimital Village, Kairatu District, West Seram Regency”* Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis kuantitatif. Dengan desain penelitian analitik observasional. Pendekatan yang digunakan adalah desain cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di desa Waimital Kairatu Kecamatan Seram Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang

menderita DM tipe II menggunakan total sampling, kemudian diperoleh total sampel 32 responden. Hasil dari penelitian ini Berdasarkan hasil pengujian tabel 4.6 Analisis Chi-square untuk nilai sel <5 terdapat lebih dari 20% maka alternatif menggunakan Fisher's Exact Test, nilai p : 0,009 yang kurang dari p : 0,05 kemudian dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara Diet dengan regulasi gula darah pada lansia di Desa Dusun Waimital Kecamatan Waimital. Distrik Kairatu. Hal ini dijelaskan menurut teori Morris T. dkk (2011) bahwa ada hubungan antara diet dan regulasi gula darah pada orang dewasa yang lebih tua dengan diabetes tipe II, yang mana semakin banyak karbohidrat dan lemak lansia, semakin tinggi nilai gula darahnya. Diabetes mellitus adalah kelainan metabolisme dengan etiologi multifaktoral. Penyakit ini ditandai dengan hiperglikemia kronis dan memengaruhi metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Contohnya poliuria (banyak buang air kecil), polidipsia (banyak minum), dan polifagia (makan banyak) dengan penurunan berat badan. Hiperglikemia tidak terdeteksi karena diabetes mellitus tidak menyebabkan gejala (asimtomatik) dan menyebabkan kerusakan faskular sebelum penyakit terdeteksi..

Pada penelitian Susanti dan Difran Nobel Bistara, (2018) dengan judul "*Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus*" Desain penelitian yang dipergunakan adalah korelasional. Dengan jumlah 40 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hiperglikemia (45%). Berdasarkan berat badan hampir sebagian responden memiliki kategori obesitas. Hal ini dikarenakan penderita DM cenderung mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula dan berindeks

glikemik tinggi sehingga akan memicu seseorang terkena diabetes. Selanjutnya, hal ini juga bisa memicu adanya resistensi insulin. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Tembok Dukuh Surabaya. Hal ini juga seperti yang dijelaskan menurut teori Suarioka (2012), ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah. Pola makan memegang peranan penting bagi penderita dm seseorang yang tidak bisa mengatur pola makan dengan pengaturan 3J (jadwal, jenis, jumlah) maka hal ini akan menyebabkan penderita mengalami peningkatan kadar gula darah.

Menurut kesimpulan saya sebagai peneliti pasien dengan pola makan yang salah terutama makanan yang mengandung kadar glikemik sangat mempengaruhi kestabilan gula darah. Maka dari itu makanan dengan kandungan karbohidrat tinggi sebaiknya dibatasi sesuai kebutuhan.

5.3.3 Hubungan Kepatuhan Diet Dan Kestabilan Gula Darah

Pola makan dapat mempengaruhi kadar gula darah. pergesaran pola makan masyarakat ke pola makan modern menjadi penyebab kerusakan sel islet sehingga insulin tidak dapat berfungsi secara normal. Kondisi ini dalam waktu lama akan menyebabkan diabetes melitus. Bahan makanan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kadar gula darah, sebab masing-masing bahan makanan memiliki kandungan dan sifat yang berbeda-beda. Mengonsumsi karbohidrat sederhana melebihi 10% dari total kalori akan berisiko terkena penyakit DM. Makanan yang mempengaruhi kadar glukosa darah, antara lain asupan karbohidrat, protein, dan lemak.

Penelitian tentang “*Hubungan diet dan olahraga dengan kestabilan gula darah pada penderita diabetes mellitus yang Berobat di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu*” oleh Ida Rahmawati dan Endah Lestari, (2018) dengan jumlah responden 49 penderita diabetes melitus mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitiandengan melakukan observasi terhadap kepatuhan diet dan olahraga pasien diabetes mellitus yang berobat di poliklinik penyakit dalam Dr. M. Yunus Bengkulu. Hasil dari 49 orang responden di poliklinik penyakit dalam RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu ada 26 orang pasien yang taat dalam melakukan diet memiliki gula darah yang stabil sedangkan, 23 orang pasien yang tidak taat dalam melakukan diet memiliki gula darah yang tidak stabil. Hasil analisis Chi Square didapatkan nilai (Continuty Correction) didapatkan nilai $X^2= 45,067$ dengan $p=0,000 < \alpha = 0,05$, artinya ada hubungan yang signifikan antara diet dengan kestabilan gula darah pada penderita diabetes melitus yang berobat di poliklinik penyakit dalam RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Hasil uji contingency coefficient didapat nilai $C= 0,707$ dengan $\text{approx.sig} = 0,000 < 0,05$ berarti signifikan. Nilai C tersebut dibandingkan dengan nilai Nilai $C_{\text{max}}= =0,707$. Karena nilai $C= 0,707$ sama dengan nilai $C_{\text{max}} = 0,707$, maka kategori hubungan sangat erat. Hal ini dibuktikan dengan teori Putro (2012), Diet tepat jumlah, jadwal dan jenis yang dimaksud adalah jumlah kalori yang diberikan harus habis, jangan dikurangi atau ditambah sesuai dengan kebutuhan jadwal diet harus sesuai dengan intervalnya yang dibagi menjadi 6 waktu makan, yaitu 3 kali makanan selingan, jenis makanan yang manis harus dihindari karena dapat meningkatkan

jumlah kadar gula darah. Melalui cara demikian diharapkan insiden diabetes mellitus dapat ditekan serendah mungkin.

Menurut penelitian Aisyah Nurliana dan Syamsu Rijal dkk, (2014) penelitian tentang “*Hubungan pengetahuan, pola makan dan aktivitas fisik dengan kestabilan gula darah*” dengan jumlah responden 24 penderita diabetes mellitus mengambil kasus atau responden yang ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian, melakukan observasi terhadap pengetahuan, pola makan dan aktivitas fisik pasien diabetes mellitus yang berobat di RSUD Salewangan Maros. Diketahui bahwa dari total 14 orang responden (58.3%) pada pola makan kategori baik, didapatkan 9 orang responden (37.5%) dengan gula darah yang normal dan 5 orang lainnya (20.8%) dengan gula darah yang tidak normal. Sedangkan dari total 10 orang responden (41.7%) pada pola makan kategori kurang baik, didapatkan 1 orang responden (4.2%) dengan gula darah yang normal dan 9 orang lainnya (37.5%) dengan gula darah yang tidak normal. Setelah dilakukan analisis uji statistic menggunakan uji Chi Square, maka berdasarkan nilai Fisher’s Exatc Test didapatkan nilai $p = 0.013$ dimana $p < \alpha 0.05$, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kestabilan gula darah penderita diabetes mellitus di RSUD Salewangang Maros. Hal ini juga relevan oleh teori Fibriana (2010) yang dalam penelitiannya berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus” yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus dengan $p < 0,05$ ($p = 0,023$). Dan dengan uji koefisien kontingensi (C) diperoleh 0,332, dengan signifikansi 0,023. Hal ini menunjukkan

adanya hubungan yang lemah. Perubahan pola hidup dan pola makan yang berlebihan menyebabkan gangguan metabolisme zat-zat makanan baik berupa karbohidrat, protein dan lemak yang menyebabkan penyakit diabetes mellitus. Perlu pengadaan tenaga kerja Ahli Gizi sebagai konsultan gizi bagi penderita diabetes mellitus karena konsultasi/penyuluhan gizi merupakan bagian penting dan tidak dapat dipisahkan dari upaya perawatan penderita diabetes mellitus. Teori lain Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Tantry (2013) yang menyatakan bahwa sekali seseorang terkena penyakit diabetes, maka dia harus benar-benar memperhatikan apa saja makanan untuk penderita diabetes yang sebaiknya dikonsumsi. Hal ini karena ada banyak sekali makanan dan minuman enak yang menjadi pantangan bagi mereka. Awalnya mungkin akan terasa sangat berat bagi sebagian orang, tapi ini adalah pilihan yang harus diambil supaya penyakit tidak menjadi tambah parah.

Menurut penelitian Fitri Olivia D. dan Siti Khoiroh M. , (2019) tentang *“Hubungan Antara Tingkat Kepatuhan Mengikuti Program Prolanis Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poliklinik Ppk 1 Denkesyah”* Penelitian ini memamakaicarakorelasional dengan yaitu penelitian yang menggunakan penelitian study cross sectional. Populasi sebanyak 46 responden. Dengan sampel sebanyak 41 responden dengan teknik Purposif Sampling Penelitian menggunakan instrument lembar angket (kuesioner) yang terdiri atas 2 bagian dan lembar angket (observasi) terdiri atas 1 bagian. Bagian A merupakan data demografi yang berisi nomor responden, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan bagian B berisi pernyataan dukungan keluarga pada pasien penderita diabetes mllitus. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji

Normalistas dengan rumus Shapiro-Wilk, dengan analisa univariat dan bivariante. Responden patuh terdapat 12 (52,2%) responden yang memiliki kadar gula darah dalam kategori pradiabetes dan 11 (47,8%) responden yang memiliki kadar gula darah dalam kategori diabetes. Dan dari 18 responden yang tidak patuh diet masuk dalam kategori pradiabetes semua masuk dalam kategori diabetes 18 (100%) Pada hasil uji statistic Chi Square nilai p sebesar 0,001 yang menunjukkan ($p\text{-value} < 0,05$), artinya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan diet dengan kadar gula darah di PPK 1 Denkesyah samarinda. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Nurlaina (2018), terdapat korelasi yang kuat dan searah pada kedua variabel independen dan dependen sebesar 0,913 atau 91,3% pengaruh prolans dalam pengendalian gula darah. Dari uraian diatas diperoleh bahwa ada hubungan antara kepatuhan mengikuti program prolans (Diet, Aktifitas Fisik Dan Minum Obat) dengan kadar gula darah. Hal tersebut dikarenakan bahwa semakin patuh dalam mengikuti program prolans, maka semakin stabil kadar gula darahnya. Namun pada penelitian ini ditemukan responden yang patuh mengikuti program prolans dengan kadar gula darah tidak stabil hal ini menunjukkan bahwa tidak selamanya responden yang mengikuti program prolans aktif memiliki gula darah terkontrol dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingginya kadar gula darah yaitu usia, kerusakan pancreas, penurunan kinerja insulin dalam tubuh, faktor keturunan, penyakit degenerative dan pola hidup.

Menurut penelitian Praseptia, dkk (2017) *“Kualitas Diet, Sosio-Demografi, dan dukungan keluarga hubungannya dengan pengendalian gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Kanujoso*

Djatiwibowo (Rskd), Balikpapan.” Pada penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Kanujoso Djatiwibowo (RSKD) Balikpapan. Dengan jumlah sampel sebanyak 85 subjek. Subjek merupakan pasien pengunjung ke Poli Interna RSKD dengan diagnosis DM tipe 2 memiliki data pemeriksaan gula darah jangka panjang (HbA1c) satu kali selama 3 bulan terakhir; laki-laki dan perempuan berusia >20 tahun. Hasil penelitian menyatakan kualitas diet subjek penelitian rata-rata mencapai kualitas sedang. Subjek penelitian sering mendapatkan dukungan keluarga dari dimensi emosional dan instrumental. Namun, jarang menerima dukungan keluarga dari dimensi penghargaan dan informasi. Terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dan pendapatan dengan kualitas diet. Namun, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara kualitas diet, pendapatan dan pendidikan dengan kadar HbA1c. Hal ini dijelaskan Menurut teori Espelt et all (2008), memuat pernyataan Born et al. (2008), dalam jurnalnya, menyebutkan bahwa keterikatan tersebut dapat terjadi karena sosio ekonomi yang baik dapat memenuhi faktor-faktor penunjang kesehatan, seperti ketersediaan makanan yang bersih dan sehat, tempat melakukan aktivitas kebugaran, fisik, akses terhadap pelayanan kesehatan, dan ketersediaan obat yang diperlukan dalam proses penyembuhan penyakit. Khususnya pasien DM dalam menyediakan fasilitas kontrol gula darahnya seperti ketersediaan obat-obatan pengendali gula darah dan alat monitor gula darah.

Pada penelitian “*Pengaruh Pendampingan Diet Terhadap Kepatuhan Diet Dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Balowerti Kota Kediri*” oleh Puguh Santoso dan Erna Susilowati, (2016) dengan

menggunakan desain penelitian quasi experiment with nonequivalent control group design, yaitu eksperimen yang belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi tidak dapat atau sulit dilakukan. Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah seluruh penderita DM di Posyandu Lansia “Dharma Husada Insani “ di wilayah Kerja Pukesmas Balowerti sebanyak 10 orang. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia “Dharma Husada Insani“ di wilayah Kerja Pukesmas Balowerti wilayah Puskesmas Balowerti Kediri. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan, mulai bulan Oktober 2016 sampai dengan Desember 2016. Metode pengambilan sampel dengan menggunakan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hasil analisis menunjukkan probabilitas (p-value) sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pendampingan diet penderita DM di Posyandu Lansia “Dharma Husada Insani “ di Wilayah Kerja Pukesmas Balowerti wilayah Puskesmas Balowerti Kediri terhadap kadar gula darah dengan arah pengaruh dalam kategori negatif. Pengelolaan diet yang tepat membutuhkan kepatuhan pasien dan partisipasi aktif serta pendampingan keluarga dan masyarakat sebagai pendukung diet pasien diabetes mellitus agar gula darah tetap terkontrol. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh teori lain menurut Delima (2010), bahwa kepatuhan pasien dan partisipasi aktif serta pendampingan keluarga dan masyarakat. Teori lain yang dijelaskan oleh Ayu (2009), kepatuhan adalah istilah yang menggambarkan penggunaan obat atau makanan sesuai dengan petunjuk mencakup waktu dan pembatasan makanan yang berlaku. Kepatuhan diet juga dapat mencegah timbulnya komplikasi pada pasien.

Hasil diatas membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dan kestabilan gula darah pada Diabetes mellitus tipe 2. Menurut saya sebagai peneliti diperlukan perubahan gaya hidup untuk mengontrol kadar gula yang tinggi dan lemak yang tinggi untuk mencegah komplikasi maka dari itu pasien seharusnya menghindari makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak yang tinggi hal ini dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mencegah komplikasi terjadi.

5.3.4 Temuan Peneliti

Penelitian yang telah ditelaah dalam artikel ini menunjukkan terdapat hubungan antara kepatuhan diet dan kestabilan gula darah pada pasien diabetes mellitus. Diet merupakan salah satu dari 4 pilar terpenting dalam membantu individu dalam pengontrolan gula darah. Apabila diet dilakukan dengan tepat maka dapat menjaga berat badan agar terhindar dari obesitas yang merupakan salah satu penyebab dari diabetes mellitus tipe 2. Diet harus dilakukan secara patuh agar memperoleh hasil yang maksimal dalam mengontrol gula darah.

Rangkuman ulang uji hipotesis hubungan kepatuhan diet dengan kestabilan gula darah merupakan signifikan. Hal ini berarti bahwa kepatuhan diet berhubungan dengan kestabilan gula darah pada diabetes mellitus tipe 2. Hal ini juga berarti bahwa jika diet dilakukan secara patuh dapat menjaga kestabilan gula darahnya. Hasil kombinasi antara beberapa penelitian bahwa hubungan juga dijelaskan oleh variabel lain diluar yang diteliti, yaitu olahraga terhadap kadar gula darah, kualitas diet dengan kestabilan gula darah, kepatuhan mengikuti program prolanis terhadap kestabilan gula darah.

Hasil dari analisis dari beberapa jurnal yang dilakukan oleh peneliti secara keseluruhan dirumuskan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan kestabilan gula darah. Menjaga asupan kalori pada pasien diabetes mellitus sangat diperlukan dalam pengendalian gula darah. jika kalori yang dicerna secara berlebihan akan mengakibatkan pankreas memproduksi insulin sesuai kalori yang dicerna untuk membantu penyerapan glukosa ke dalam sel. apabila kalori yang dicerna secara berlebihan mengakibatkan pankreas memproduksi insulin secara berlebihan (hiperinsulinemia) jika ini terjadi secara terus menerus dapat mengakibatkan pankreas rusak dan akhirnya produksi insulin tidak sesuai untuk membantu penyerapan glukosa ke dalam sel sehingga glukosa dalam darah meningkat. Oleh sebab itu dibutuhkan diet dengan kalori yang tepat agar produksi glukosa seimbang dengan jumlah insulin yang diproduksi oleh pankreas sehingga penyerapan glukosa ke dalam sel maksimal. Dengan demikian pasien diabetes mellitus dapat menjaga kestabilan gula darahnya untuk mencegah komplikasi dari penyakit diabetes mellitus.

5.4 Keterbatasan penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian dengan *literature review* ini, peneliti mengakui banyak kelemahan dan kekurangan sehingga memungkinkan hasil review jurnal yang telah ditelaah belum dapat optimal. Berikut keterbatasan penelitian dengan metode *literature review* ini:

1. Dikarenakan adanya pandemi Covid 19 penelitian sebelumnya kuantitatif akhirnya dirubah menjadi *literature review*
2. Terbatasnya jurnal yang ada dikarenakan belum banyak yang meneliti diet untuk pasien diabetes mellitus

3. Topik jurnal yang dianalisis tidak memenuhi homogenitas kasus, sehingga hasil penelitian tidak bisa di generalisasikan secara khusus.
4. Dengan metode *literature review* peneliti tidak dapat mengetahui secara langsung adakah hubungan kepatuhan diet dengan kestabilan gula darah.
5. Metode *literature review* baru pertama kali dilakukan di STIKES Hangtuh Surabaya ,maka dari itu masih banyak sekali hal-hal yang perlu dikoreksi dan didalami bagi peneliti selanjutnya.

5.5 Implikasi Dalam Keperawatan

5.5.1 Implikasi Teoritis

Literature review ini berimplikasi terhadap praktik keperawatan dan hasilnya dapat diterapkan dengan mudah, cepat dan membutuhkan biaya yang murah. Penelitian yang telah ditelaah dalam artikel ini menunjukkan diet adalah salah satu dari metode untuk menjaga kestabilan gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2. Setelah diberikan terapi diet sesuai aturan 3 J diharapkan pasien mampu merubah pola makan yang tidak sesuai sebelumnya.

Seseorang yang tidak menjaga pola makan dengan baik memiliki persepsi yang buruk dan tidak dapat menjaga kestabilan gula darahnya, dengan adanya pengaturan diet 3 J menjadikan seorang individu mampu mengatur pola makannya dengan baik sehingga gula darah menjadi stabil dan terkontrol dengan baik.

Dalam Praktik Keperawatan diet dapat dilakukan sebagai kolaborasi dalam intervensi keperawatan, karena dari hasil riset dari berbagai jurnal menunjukkan adanya kestabilan gula darah yang dialami oleh pasien. Penggunaan diet yang dilakukan pada riset ini tidak menimbulkan efek samping selama aturan diet sesuai dengan aturan 3J. Hal ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi

perawat pada tatanan kesehatan agar dapat meningkatkan dan mengembangkan diet sebagai kolaborasi yang dapat dijadikan sebagai bentuk pencegahan kenaikan gula darah dan pencegahan komplikasi berkelanjutan. Perawat dapat mempraktekkan pada dirinya sendiri dalam meningkatkan kesehatannya dan perawat juga dapat mempraktekkan pada pasien untuk memberi kolaborasi yang tepat dalam pemberian nutrisi pola makan sehat. Penting juga untuk perawat dalam pelaksanaannya selalu memperhatikan gula darah pasien.

5.5.2 Implikasi Praktik

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa perawat khususnya mahasiswa keperawatan mampu memberikan *Health Education* tentang pengaturan diet 3J (tepat waktu, tepat Jenis, dan tepat jumlah) untuk menjaga kestabilan gula darah pasien secara mandiri.

2. Bagi pasien

Responden dapat mengikuti metode/intervensi diet 3j (tepat waktu, tepat Jenis, dan tepat jumlah) yang diarahkan oleh tenaga medis khususnya para perawat untuk melakukan pola makan sehat supaya nutrisi didalam tubuh terpenuhi tanpa peningkatan gula darah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Implikasi dalam penelitian selanjutnya juga dapat memodifikasi atau membangun metode dalam artikel ini sesuai dengan asuhan keperawatan dalam peningkatan quality of life pasien diabetes mellitus tipe 2.