

ABSTRAK

PENERAPAN EDUKASI KEPATUHAN DIET TERHADAP KESTABILAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MACINI SAWAH MAKASSAR

Nurmawati¹, Sunarti², Mardiah³

¹²³Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia Makassar

nurmaa.za.13@gmail.com

Latar Belakang Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang sering dianggap sebagai silent killer karena sering tidak disadari oleh penderita dan saat disadari sudah mengalami komplikasi (Pusat Data dan Informasi). Salah satu aspek penting dalam pengendalian DM adalah kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan. Diet pada penderita DM bukan sekadar pembatasan makanan, melainkan pengaturan pola makan yang seimbang, teratur, dan sesuai kebutuhan kalori individu. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan kepatuhan diet. Edukasi yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dapat meningkatkan pengetahuan pasien, mengubah sikap, serta mendorong pasien untuk patuh dalam menjalani pola makan yang sehat.

Metode Penelitian ini yaitu deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan dengan menggunakan metode wawancara dan ceramah. Sampel pada penelitian ini yaitu Tn. T yang memiliki penyakit DM, penelitian ini di laksanakan selama 3 hari (19 Agustus-21 Agustus 2025).

Hasil Pada hari pertama pemeriksaan GDS menunjukkan hasil 156 mg/dL, pada hari kedua hasil pemeriksaan GDS 140 mg/dL, dan pada hari ketiga pemeriksaan GDS menunjukkan hasil 124 mg/dL.

Kesimpulan Penerapan edukasi kepatuhan diet efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah dan menjaga kestabilannya pada pasien diabetes melitus. Intervensi ini dapat dijadikan strategi keperawatan untuk mencegah peningkatan gula darah serta komplikasi jangka panjang.

Kata kunci: Kepatuhan Diet, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF DIET COMPLIANCE EDUCATION ON BLOOD SUGAR STABILITY IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORK AREA OF MACINI SAWAH COMMUNITY HEALTH CENTER MAKASSAR

Nurmawati¹, Sunarti², Mardiah³

¹²³Professional Nurse Program, Faculty of Public Health, Universitas Muslim
Indonesia Makassar

nurmaa.za.13@gmail.com

Background Diabetes mellitus is a metabolic disease that is often regarded as a silent killer because it is often unnoticed by the sufferer, and when it is realized, complications have already occurred (Data and Information Center). One important aspect in controlling DM is patient adherence to the recommended diet. Diet for DM patients is not merely food restriction, but the regulation of a balanced, regular eating pattern that matches individual caloric needs. Health education is one of the important strategies to improve dietary adherence. Planned, structured, and continuous education can increase patients' knowledge, change their attitudes, and encourage patients to adhere to a healthy eating pattern.

Method This study is descriptive with a case study approach using interviews and lectures. The sample in this study is Mr. T, who has DM; this research was conducted over 3 days (August 19–August 21, 2025).

Results On the first day, the GDS test showed a result of 156 mg/dL, on the second day the GDS test result was 140 mg/dL, and on the third day, the GDS test showed a result of 124 mg/dL.

Conclusion The implementation of dietary adherence education is effective in lowering blood glucose levels and maintaining their stability in patients with diabetes mellitus. This intervention can be used as a nursing strategy to prevent increases in blood sugar as well as long-term complications.

Keywords: Dietary Adherence, Blood Glucose Levels, Diabetes Mellitus