

***Self Efficacy* dengan Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Dipuskesmas Waihoka Kota Ambon**

Sriwahyuni^{1*}, Syarifah Mahu², Sjafaraenan³

^{1,2,3}STIKES Nani Hasanuddin Makassar

sriwahyunicalista@gmail.com

*corresponding author

Tanggal Pengiriman: 16 September 2020, Tanggal Penerimaan: 28 Desember 2021

Abstrak

Self efficacy merupakan hal yang mampu meningkatkan keyakinan diri pada pasien dalam melakukan perubahan pengaturan diet dengan mengatur jadwal makan, jumlah makan, dan jenis makan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet penderita DM. Metode deskriptif analitik dengan teknik *total sampling* sebanyak 53 orang. Pengumpulan data menggunakan kuisisioner dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet penderita diabetes melitus dengan nilai *Fisher Exact Test* = 0.04. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan *Self Efficacy* dengan kepatuhan diet penderita diabetes melitus di puskesmas Waihoka Kota Ambon.

Kata Kunci: *self efficacy*; kepatuhan diet DM

Abstract

Self efficacy is the thing that is able to increase self-confidence in patients in making changes to 3J dietary settings namely meal schedule, number of meals, and type of eating. The purpose of the study was to find out the relationship of *Self Efficacy* with the adherence of the diet of DM sufferers. Descriptive method of analytics, population 53 with total sampling techniques. Data collection using a questionnaire with the *Chi-Square* test. The results of the study found a Relationship of *Self Efficacy* with adherence to the diet of diabetics mellitus with a value of *Fisher Exact Test* = 0.04. The conclusion of this study is the relationship of *Self Efficacy* with the adherence of the diet of diabetics mellitus in waihoka health center of Ambon City.

Keywords: *self efficacy*; DM diet compliance

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak menyita perhatian dunia, komplikasi yang terjadi pada DM secara signifikan berdampak pada kualitas hidup, biaya perawatan kesehatan yang tinggi dan morbiditas serta menjadi penyebab utama kematian Diabetes mellitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Putri, 2019).

Menurut data dari American Diabetes Association pada tahun 2017 diperkirakan ada 415 juta orang dewasa berusia 20-79 tahun menderita diabetes mellitus di seluruh dunia, termasuk 193 juta yang tidak terdiagnosis dan sebanyak 318 juta jiwa lainnya diperkirakan mengalami gangguan toleransi glukosa dan peningkatan prevalensi diabetes mellitus lebih tinggi sehingga menjadi sangat penting untuk segera diobati (Amir, 2020).



Prevalensi WHO memprediksi kenaikan jumlah penyandang Diabetes Melitus di Indonesia menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030, tingginya angka tersebut menjadikan Indonesia menempati urutan ke empat dunia setelah Amerika Serikat, India, dan China, prevalensi diabetes di Indonesia mengalami peningkatan dari 1,1%. Tahun 2015, Indonesia menduduki peringkat ke-7 di dunia untuk angka kejadian penyakit diabetes Melitus tertinggi di dunia diikuti oleh China dan India (Priyoto & Widyaningrum, 2020).

Menurut Riskesdas Kasus DM di Maluku pada tahun 2018 didapatkan prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada sebanyak 1,3 %, sedangkan prevalensi kasus DM berdasarkan diagnosis dokter pada tahun 2013 sebanyak 1,1 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pada tahun 2011-2013 penderita DM di kota Ambon sebanyak 1.946 orang, di antaranya pada tahun 2011 sebanyak 52 orang, tahun 2012 sebanyak 716 orang dan pada tahun 2013 sebanyak 1.178 orang (Yanada & Taberima, 2015). Menurut data Organisasi International Diabetes Federation (IDF) tahun 2020 diperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk usia. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2% juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045 (Kemenkes, 2020)

Tingginya jumlah penderita DM yang terus meningkat dan risiko terjadinya komplikasi maka salah satu upaya penanganan DM yang dapat dilakukan adalah kepatuhan dalam menjaga pola diet. Saat menjalankan diet diabetes dibutuhkan suatu kesadaran dan niat (*Self efficacy*) dari seseorang untuk menjalankannya, jika pasien memiliki keyakinan bahwa dengan melakukan pengelolaan DM maka akan mampu mengontrol kondisi tetap stabil, dan merasa memiliki kemampuan untuk mengikuti program diet Diabetes Mellitus (Ningsih et al., 2017).

Melakukan diet yang merupakan pengaturan pola makan yang tepat ditentukan dari 3J yaitu jadwal makan, jumlah makan, dan jenis makan. Dalam menjalankan terapi tersebut penderita diabetes melitus harus memiliki sikap yang positif. Apabila penderita diabetes melitus memiliki sikap yang positif, maka dapat mendukung terhadap kepatuhan diet diabetes melitus itu sendiri (Darmawan & Sriwahyuni, 2019).

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 dengan intervalnya yang dibagi menjadi 6 waktu makan, yaitu 3 kali makanan utama dan 3 kali makanan selingan, jenis makanan yang manis harus dihindari karena dapat meningkatkan jumlah kadar gula darah. Melalui cara demikian diharapkan insiden diabetes melitus dapat ditekan serendah mungkin (Rahmawati, 2019).

Berdasarkan Hasil penelitian dari (Ningsih et al., 2017) menunjukkan bahwa 15 responden yang memiliki *self efficacy* tinggi patuh dalam melakukan diet DM sebanyak 14 responden (70%) dan dari 25 responden yang memiliki *self efficacy* rendah, dengan kepatuhan yang lebih baik terhadap diet DM sebanyak 6 orang responden (30%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,000$ dimana nilai $p < \alpha (0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *self*

efficacy dengan kepatuhan diet pada pasien DM di Arifin Achmad Pekanbaru (Ningsih et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Rizqah & Basri, 2018), pasien yang memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 22 responden (73,3%) dan *self efficacy* rendah 8 responden (26,7%) sedangkan mereka yang mematuhi kepatuhan diet 3j adalah 24 responden (80,0%) dan mereka yang tidak mentaati diet 3j sebanyak 6 responden (20,0%) menunjukkan bahwa ada hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet 3j pada pasien diabetes mellitus dengan nilai $p = 0,002$ (Rizqah & Basri, 2018).

Ketidakpatuhan diabetes mellitus terhadap diet dapat berdampak negative terhadap kesehatannya. Jika makanan yang dikonsumsi tidak dikontrol, komplikasi-komplikasi diabetes mellitus yang timbul misalnya pada mata, jantung, saraf dan dapat terjadi komplikasi yang akut seperti hipoglikemi dan ketoasidosis Diabetikum (KAD) dimana jika tidak segera ditangani komplikasi tersebut dapat membahayakan klien (Fauzia et al., 2017).

Self efficacy mempunyai peran penting dalam melakukan diet bagi penderita diabetes mellitus, *self efficacy yang kurang* dapat mengakibatkan ketidakpatuhan pasien dalam menjalankan terapi diet yang mengakibatkan adanya resiko komplikasi. (Ulum et al., 2015). Sehingga tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet penderita DM.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik yang bertujuan untuk menganalisa atau menjelaskan terkait dengan hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 08 Juni sampai 05 Juli 2020 di Puskesmas Waihoka Kota Ambon. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien diabetes mellitus yang datang di Puskesmas Waihoka Kota Ambon yaitu sebanyak 53 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dan memenuhi kriteria inklusi yaitu klien dengan riwayat diabetes mellitus, Usia 34-65 tahun, bersedia menjadi responden dan kooperatif.

Dalam melakukan analisis, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan, yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis. Apabila penelitiannya deskriptif maka akan menggunakan statistik inferensi (apabila untuk generalisasi). Statistik deskriptif adalah statistika yang membahas cara-cara meringkas, menyajikan, dan mendiskripsikan suatu data dengan tujuan agar mudah dimengerti dan lebih mempunyai makna. Statistik inferensial adalah statistika yang dipergunakan untuk menyimpulkan parameter (populasi) berdasarkan statistik (sampel) atau lebih dikenal dengan proses generalisasi/inferensi.

Analisis data dalam penelitian ini yakni analisis univariat dilakukan terhadap tiap-tiap variabel penelitian bertujuan untuk melihat tampilan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap-tiap variabel. Distribusi frekuensi dan persentase variabel meliputi umur dan jenis kelamin. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan/pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Adapun uji statistik yang akan digunakan adalah uji *chi-Square* dengan tingkat kemaknaan (α): 0,05, artinya jika $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari tabel 1 menggunakan kategori umur menurut Depkes 2009, menunjukkan bahwa responden yang berumur 36-45 Tahun sebanyak 18 responden (34,0%),

responden yang berumur 46-55 tahun sebanyak 25 responden (47.2%), responden yang berumur 56-65 sebanyak 10 responden (18.9%).

Tabel 1. Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Umur Pada Penderita DM di Puskesmas Waihoka kota Ambon (n=53)

Umur	n	%
36-45 Tahun	18	34.0
46-55 Tahun	25	47.2
56-65 Tahun	10	18.9

Tabel 2. Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita DM di Puskesmas Waihoka kota Ambon (n=53)

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	19	35.8
Perempuan	34	64.2

Tabel 2, menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (35.8%), responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 responden (64.2%). Dengan demikian dengan memperhatikan tabel 5.2 kasus diabetes melitus paling banyak ditemukan pada wanita, data ini berkaitan dengan kebiasaan perempuan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya karena perempuan lebih banyak dirumah dibanding dengan laki-laki sehingga aktivitas fisiknya lebih kurang dan potensi untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak sehingga resiko mengalami kegemukan menjadi lebih tinggi dikarenakan kegemukan merupakan faktor yang dapat memicu diabetes melitus.

Tabel 3. Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Penderita DM di Puskesmas Waihoka kota Ambon (n=53)

Pendidikan	n	%
SD	3	5.7
SMP	15	28.3
SMA	19	35.8
D3	6	11.3
S1	10	18.9

Berdasarkan tabel 3, menunjukan bahwa responden yang Pendidikan Terakhir SD sebanyak 3 responden (5.7%), responden yang Pendidikan Terakhir SMP sebanyak 15 responden (28.43%), responden yang Pendidikan Terakhir SMA sebanyak 19 responden (35.8%), responden yang Pendidikan Terakhir D3 sebanyak 6 responden (11.3%), responden yang Pendidikan Terakhir S1 sebanyak 10 responden (18.9%).

Tabel 4. Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan *Self Efficacy* Pada Penderita DM di Puskesmas Waihoka kota Ambon (n=53)

<i>Self Efficacy</i>	n	%
----------------------	---	---

Rendah	5	9.4
Tinggi	48	90.6

Berdasarkan tabel 4, responden yang memiliki *Self efficacy* Rendah sebanyak 5 responden (9.4%), responden yang memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 47 responden (90.6%).

Tabel 5. Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet DM Pada Penderita DM di Puskesmas Waihoka kota Ambon (n=53)

Kepatuhan	n	%
Tidak Patuh	5	9.4
Patuh	48	90.6

Berdasarkan tabel 5, responden yang tidak patuh terhadap diet DM sebanyak 5 responden (9.4%), responden yang patuh terhadap diet DM sebanyak 48 responden (90.5%).

Tabel 6. Hubungan *Self efficacy* dengan kepatuhan diet penderita DM di Puskesmas Waihoka kota Ambon (n=53)

Self Efficacy	Kepatuhan Diet DM				Total	
	Patuh		Tidak Patuh		n	%
	n	%	n	%		
Tinggi	46	95.8	2	4.2	48	90.6
Rendah	2	40.0	3	60.0	5	9.4
α					0.05	
<i>Chi Square (Fishers Exact Tes)</i>					0.04	

Tabel 6, dengan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 53 Responden di Puskesmas Waihoka kota Ambon, responden yang memiliki *self efficacy* rendah sebanyak 5 responden (9.4%), sedangkan responden tidak patuh terhadap diet DM sebanyak 5 responden (9.4%), responden yang memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 48 responden (90.6%), sedangkan responden yang patuh terhadap diet DM sebanyak 48 responden (90.6%) dan ada 4 responden yang masuk kedalam kriteria eksklusi dimana 3 responden tidak ada pada saat dilakukannya penelitian dan adapun 1 responden yang meninggal dunia.

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *Chi Square (Fishers Exact Tes)* 0.04 yang berarti nilai *Chi Square (Fishers Exact Tes)* lebih kecil dari nilai (α) 0,05, artinya H_0 ditolak. Dengan demikian ada hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet DM pada pasien di Puskesmas Waihoka kota Ambon.

Self efficacy bagi penderita DM merupakan suatu hal yang mampu meningkatkan suatu keyakinan diri pada pasien DM untuk melakukan perubahan dalam hidupnya contohnya kepatuhan diet serta *Self efficacy* pada pasien DM di difokuskan pada keyakinan pasien terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengelola, merencanakan dan memodifikasi perilaku sehingga mencapai kualitas hidup yang baik, keyakinan pada diri pasien DM dapat ditunjukkan dari sebuah perilaku untuk mengubah perilaku pikir (Ramadhani et al., 2016).

Perawat sebagai educator (pendidik) dan counselor bagi pasien menurut Orem dalam Tomey dan Alligood 2006 dalam jurnal (Manuntung, 2018) (dapat memberikan bantuan pada

pasien dalam bentuk supportive serta educative dengan memberikan pendidikan dengan tujuan pasien mampu melakukan perawatan secara mandiri. hubungan perawat dan pasien dengan Sistem yang berbeda secara kualitatif, seperti politik, ekonomi, sosial budaya, dan fisiologis, bila dipandang sebagai terbuka dan interaktif, seluruh dan beroperasi melalui pilihan pembuatan perawat. Kepedulian yang etis rohani menyarankan bagaimana membuat pilihan kebaikan orang lain dapat dicapai dalam perawatan Praktek (Alligood, 2014)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Waihoka Kota Ambon dimana ada hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet bagi penderita DM, perencanaan diet bagi penderita DM di puskesmas Waihoka Kota Ambon bertujuan untuk mencapai dan mempertahankan kadar glukosa darah dalam keadaan normal. Responden yang memiliki *self efficacy* tinggi berpengaruh terhadap kepatuhan diet yang dijalankan dan responden yang memiliki *self efficacy* rendah mengakibatkan ketidakpatuhan dalam melaksanakan diet bagi penderita DM.

Self efficacy atau keyakinan diri yang memiliki peran penting dalam pelaksanaan diet DM dimana responden yang memiliki keyakinan diri terhadap pelaksanaan diet DM yang akan dilaksanakan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan responden dapat mempertahankan kadar glukosa darah dalam batas normal. Adapun faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan responden terhadap diet DM yaitu faktor internal dan eksternal dimana faktor internal meliputi pengetahuan responden terkait dengan pentingnya diet bagi penderita DM serta sikap patuh yang ditunjukkan responden, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan keluarga dan dukungan tenaga kesehatan. Responden akan merasa yakin dengan dirinya apabila adanya dorongan dari orang-orang sekitar yang dapat memberikan motivasi kepada responden dalam pelaksanaan diet DM.

Diet bagi penderita DM meliputi jadwal, jumlah dan jenis dalam melaksanakan diet DM responden di puskesmas Waihoka Kota Ambon diharuskan bersikap positif dalam menjalankan diet serta memiliki keyakinan diri yang baik dalam pelaksanaan diet DM sehingga mendapatkan hasil yang baik. Jumlah makan yang di maksud dalam penatalaksanaan diet 3J adalah banyaknya kkal, jumlah kalori yang dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan kadar gula.

Melakukan diet yang merupakan pengaturan pola makan yang tepat ditentukan dari 3J yaitu jadwal makan, jumlah makan, dan jenis makan. Dalam menjalankan terapi tersebut penderita diabetes melitus harus memiliki sikap yang positif Apabila penderita diabetes melitus memiliki sikap yang positif, maka dapat mendukung terhadap kepatuhan diet diabetes melitus itu sendiri (Darmawan & Sriwahyuni, 2019).

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan di puskesmas Waihoka kota Ambon diet yang dilakukan responden meliputi diet tepat jumlah, jadwal dan jenis sesuai dengan kebutuhan jadwal diet yaitu 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan adapun jenis makanan manis yang dihindari karena dapat meningkatkan kadar gula darah. Responden di anjurkan untuk makanan makanan sesuai dengan anjuran dokter maupun tenaga kesehatan lainnya.

Berdasarkan distribusi frekuensi responden kepatuhan diet DM terdapat 48 responden yang mampu memperkirakan jumlah kalori yang menjadi asupan nutrisinya, menghindari makanan-makanan berlemak dan memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayuran sesuai

dengan prinsip diet. adapun 5 responden yang tidak patuh terhadap diet DM dimana mereka masih sulit menghindari makanan dan minuman yang manis-manis apalagi pada saat responden berada diluar rumah. Adapun responden yang belum sepenuhnya berhenti dalam mengkonsumsi makanan berminyak seperti gorengan, dan kadang-kadang mereka makan lebih dari 3 kali dalam sehari.

Penentuan jenis makanan bagi penderita DM sangatlah penting, sebaiknya penderita DM memilih jenis makanan dengan mempertimbangkan faktor indeks glikemik disebabkan karena setiap makanan memiliki kecepatan atau efek langsung terhadap gula darah.

Adapun responden yang berjenis kelamin perempuan yang lebih beresiko terkena diabeto melitus di Puskesmas Waihoka kota Ambon sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan dimana responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami penyakit DM dibanding dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 64.2% atau 34 responden yang berjenis kelamin laki-laki dan 35.8% atau 19 responden yang berjenis kelamin laki-laki, sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan adapun faktor yang mempengaruhi perempuan lebih banyak terkena DM dikarenakan beberapa responden perempuan di Puskesmas Waihoka Kota Ambon memiliki aktivitas yang kurang dan pola makan yang berlebihan.

Berdasarkan dengan terori yang dikemukakan oleh (Brunner & Suddarth, 2014; Pelt & Beck, 2012) dalam jurnal (Susanti & Nur, 2019) dimana jumlah wanita yang menderita DM dibandingkan jumlah laki-laki lebih banyak, hal ini karena tingkat sensitifitas terhadap kerja insulin pada otot dan hati. Estrogen adalah hormon yang dimiliki wanita. Peningkatan dan penurunan kadar hormon estrogen yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah. Pada saat kadar hormon estrogen mengalami peningkatan maka tubuh menjadi resisten terhadap insulin

Willer (2016) dalam jurnal (Susanti & Nur, 2019) menyatakan bahwa peningkatan lingk pinggang pada perempuan sejalan dengan bertambahnya umur dibandingkan dengan laki-laki. Pada analisis gabungan dari dua studi kohort berbasis populasi prospektif, perempuan di Jerman yang mendapatkan peningkatan 1cm lingk pinggang memiliki peningkatan risiko terkena DM tipe 2 sebesar 31% per tahun dan peningkatan risiko sebesar 28% per tahun jika perempuan tersebut memiliki peningkatan 1kg berat badan. Sedangkan bagi laki-laki peningkatan 1cm lingk pinggang memiliki peningkatan risiko terkena DM tipe 2 sebesar sebesar 29% per tahun dan peningkatan risiko sebesar 34% per tahun jika laki-laki tersebut memiliki peningkatan 1 kg berat badan

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih et al., 2017) dengan judul hubungan *self efficacy* terhadap kepatuhan diit pada penderita DM dimana *Self efficacy* pada pasien akan mempengaruhi pasien dalam berperilaku dan berkomitmen, sehingga dengan *efficacy* diri dari perubahan perilaku yang diinginkan dapat dicapai, *self efficacy* memiliki peranan yang sangat penting dalam merubah perilaku seseorang tentang kesehatan. *Self efficacy* sangat erat hubungannya dengan kepatuhan, termasuk pada kepatuhan diit DM. Penelitian ini dikatakan sejalan dikarenakan memiliki variabel dependen dan dependen yang sama akan tetapi pada analisa Univariat pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Ningsih et al., 2017) terdapat distribusi frekuensi berdasarkan Lama didiagnosa DM.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rizqah & Basri, 2018) dengan judul hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet 3j pada pasien diabetes melitus di puskesmas mandai kabupaten maros dengan asumsinya terkait dengan Hubungan Efikasi Diri

dalam kepatuhan diet mengatakan bahwa faktor lain yang bisa mempengaruhi kepatuhan diet seseorang meskipun keyakinan dirinya kurang, seperti adanya rasa takut akan keadaan yang lebih buruk. Begitu juga dengan seseorang yang memiliki Efikasi Diri yang tinggi tetapi tidak patuh melaksanakan diet, dimana ada faktor lain yang mempengaruhi ketidakpatuhan misalnya, kurangnya pengawasan atau dukungan orang terdekat. Penelitian ini katakan sejalan dikarena memiliki variabel yang sama dimana penelitian ini berfokus terhadap diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) pada pasien DM.

Diharapkan dengan adanya *self efficacy* atau keyakinan diri pada penderita DM dapat membantu dalam proses pelaksanaan diet bagi penderita DM. Diet bagi penderita DM memiliki tujuan atau sasaran yang akan dicapai melalui perencanaan makanan adalah gizi bagi penderita DM membaik, Aktifitas lancer, gula darah dalam kadar norma, dan terhindar dari komplikasi (Sutedjo, 2010). Tujuan utama penatalaksanaan diet bagi penderita DM adalah mengatur glukosa darah dan mencefah timbulnya komplikasi, jika penderita DM melakukan penatalaksanaan diet DM dengan baik maka penderita DM akan terhindar dari hiperglikemia dan hipoglikemia (Wagiyo & Putrono, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa telah diketahuinya diet DM pada penderita DM di Puskesmas Waihoka Kota Ambon. Prinsip diet 3J yang meliputi (jadwal, jumlah, dan jenis makan) memiliki peran penting dalam melaksakan diet DM bagi responden di Puskesmas Waihoka Kota Ambon. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet penderita DM di Puskesmas Waihoka Ambon yaitu pengetahuan responden terkait dengan pentingnya diet bagi penderita DM serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan sehingga ada hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kepatuhan diet DM di Puskesmas Waihoka Kota Ambon.

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M. R. (2014). Nursing Theorists and Their Work (8 edn). In *Contemporary Nurse* (Vol. 24, Issue 1). <https://doi.org/10.5172/conu.2007.24.1.106a>
- Amir, M. N. (2020). *Aktivitas Anti Diabetes Melitus Tanaman (Durio zibethinus Murr) terhadap Kadar Glukosa Darah yang Diinduksi Aloksan*. 23(3), 75–78. <https://doi.org/10.20956/mff.v23i3.9396>
- Boga, Y. (2011). *Menu 30 Hari & Resep untuk Diabetes*. Gramedia Pustaka Utama.
- Darmawan, S., & Sriwahyuni, S. (2019). Peran Diet 3J pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Sudiang Raya Makassar. *Nursing Inside Community*, 1(3), 91–95. <https://doi.org/10.35892/nic.v1i3.227>
- Fauzia, Y., Sari, E., & Artini, B. (2017). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Mellitus Surabaya. *Jurnal Keperawatan Surabaya*, 1–7.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.20956/mff.v23i3.9396> Desember 2013
- Manuntung, A. (2018). Analisis Keyakinan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dalam Pengelolaan Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3(1), 31. <https://doi.org/10.33490/jkm.v3i1.32>

- Ningsih, H. R., Bayhakki, & Woferst, R. (2017). Hubungan Self Efficacy terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita DM. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 212–219.
- Priyoto, & Widyaningrum, D. A. (2020). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Desa Balerejo Kabupaten Madiun. *Jurnal Keperawatan*.
- Putri, D. A. (2019). Gambaran self efficacy peserta prolanis pada pasien diabetes mellitus tipe II di puskesmas gamping 2 sleman yogyakarta naskah publikasi. *Jurnal Kesehatan Universitas Aisyah Yogyakarta*.
- Rahmawati, I. (2019). Hubungan Diet dan Olahraga dengan Kestabilan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus yang Berobat di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 7(1), 01–08. <https://doi.org/10.36858/jkds.v7i1.148>
- Ramadhani, D., MM, F., & Hadi, R. (2016). Karakteristik, Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri pada Lanjut Usia Diabetes Mellitus Tipe 2 di Kelurahan Padangsari, Semarang. *Jurnal Ners Lentera*, 4(2), 142–151.
- Rizqah, S. F., & Basri, H. M. (2018). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet 3J Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12, 586–591.
- Susanti, & Nur, E. F. (2019). *Gambaran faktor risiko terjadinya diabetes melitus pada penderita diabetes melitus tipe 2*. 1–14.
- Sutedjo, Y. (2010). *5 Strategi Penderita Diabetes Melitus Berusia Panjang* (P. Penta (ed.); Ke 5). Kanisius.
- Ulum, Z., Kusnanto, & Widyawati, Ik. Y. (2015). Kepatuhan Medikasi Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Berdasarkan Teori Health Belief Model (Hbm) Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya. *Surgical Nursing Journal*, 3(1), 1–14. zahrotun.ulum@gmail.com
- Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru lahir Fisiologis dan Patofisiologis* (S. Wibowo (ed.); Pertama). CV Andi Offset.
- Yanada, F., & Taberima, B. (2015). *Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Penderita Diabetes Melitus Di RSUD dr.M. Haulussy Ambon*.