

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025

¹Putri Dianti, ²Hariyantika, ³Awalia Nisa Putri

^{1,2} Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Efarina, Indonesia

1Pdianti869@gmail.com, 2awalia.np10@gmail.com, 3tikapogan@gmail.com

Submit : 25 Okt 25 | Diterima : 03 Nov 2025 | Terbit : 04 Nov 2025

ABSTRAK

Diabetes Melitus Tipe 2 (DM Tipe 2) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat resistensi insulin dan gangguan sekresi insulin. Salah satu faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian DM Tipe 2 adalah pola makan. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, tinggi lemak, dan rendah serat, dapat meningkatkan risiko DM Tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan (korelasi) pola makan dengan kejadian DM Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 83 responden dipilih dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian DM Tipe 2 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat korelasi antara pola makan dengan kejadian DM Tipe 2, sehingga edukasi gizi dan perubahan perilaku makan sangat penting dilakukan untuk pencegahan.

Kata kunci: Pola makan, Diabetes Melitus Tipe 2, Deskriptif Korelasi

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic metabolic disease characterized by increased blood glucose levels resulting from insulin resistance and impaired insulin secretion. One of the risk factors associated with the occurrence of T2DM is dietary patterns. Unhealthy eating habits, such as consuming foods high in sugar and fat but low in fiber, can increase the risk of developing T2DM. This study aims to determine the relationship (correlation) between dietary patterns and the incidence of T2DM in the working area of a Community Health Center (Puskesmas). The study used a quantitative method with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. A total of 83 respondents were selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between dietary patterns and the incidence of T2DM ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a correlation between dietary patterns and the incidence of T2DM, indicating that nutrition education and dietary behavior modification are crucial for prevention.

Keywords: Dietary Patterns, Type 2 Diabetes Mellitus, Descriptive Correlation

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus adalah suatu kelainan metabolisme yang bervariasi secara klinis dan genetik yang ditandai dengan penurunan toleransi glukosa dalam manifestasinya (Sya'diyah et al., 2020). Diabetes mellitus merupakan suatu keadaan metabolisme yang dimana meningkatnya kadar glukosa darah (hiperglikemia), karena diperoleh adanya kelainan insulin. Tingkat kejadian diabetes secara global masih terus meningkat. Diabetes dapat mengakibatkan amputasi anggota tubuh bagian bawah, serangan jantung, stroke, kebutaan, dan gagal ginjal. Gaya hidup sehat yang mencakup pola makan, menjaga berat badan yang sehat, berolahraga, dan makan dengan baik juga, dan berhenti merokok dapat menghindari diabetes (Hidayatus Sya'diyah DKK, 2020).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa selama beberapa dekade terakhir, terjadi peningkatan signifikan dalam konsumsi makanan dan minuman manis secara global. Sekitar 75% Gula ditambahkan ke makanan dan minuman olahan di Amerika, dengan tambahan gula seperti lebih dari 46% gula tambahan dalam makanan di AS berasal dari minuman ringan rasa buah serta kopi dan the siap minummyang menyebabkan sejumlah penyakit termasuk diabetes melitus (Amalia&Dewi,2023).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2021, sebanyak 422 juta orang di dunia terkena diabetes, mayoritas terjadi pada masyarakat yang tinggal di negara berpendapatan menengah ke bawah, dan sebanyak 1,6 juta orang meninggal akibat diabetes setiap tahunnya (WHO, 2021)

Kementerian Kesehatan RI (2020) melaporkan bahwa 10,3 juta penduduk di Indonesia menderita diabetes melitus, menempatkan mereka sebagai negara dengan peringkat keenam tertinggi di dunia untuk kelompok usia tersebut. Berdasarkan diagnosa dokter, Di Indonesia adanya peningkatan persentase gejala diabetes melitus yaitu 1,5% pada tahun 2019 meningkat menjadi 2,0% di tahun 2020 pada kelompok usia di atas lima belas tahun. Berdasarkan provinsi di Indonesia, Yogyakarta (3,1%), Kalimantan Timur (3,1%), Provinsi Sulawesi Utara (3,0%), dan wilayah DKI Jakarta (3,4%) mengalami peningkatan kasus Diabetes Mellitus tertinggi. Selanjutnya diperkirakan Provinsi Sumatera Utara akan tumbuh dari 1,8% pada tahun 2017 menjadi 2,0% pada tahun 2018 (Reza Indra Rambe et al., 2023).

Survey pendahuluan yang Berdasarkan peneliti di RSUD Haji Medan menemukan bahwa penyakit Diabetes Melitus merupakan penyakit yang tertinggi yang diderita oleh pasien tahun 2023 berdasarkan diagnosis dokter ada sebanyak 1.484 pasien. Populasi sebanyak 107 pada kasus dan 673 untk kontrol dengan besar minimal sampel 50 kasus dan 50 kontrol. Berdasarkan hasil yang di peroleh, variabel yang berhubungan secara signifikan ($<0,05$) dengan kejadian DM tipe II adalah jenis kelamin, status hipertensi, aktivitas fisik, riwayat DM, IMT, dan status kolestrol (Sinaga,H et all.,2024).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi penyakit diabetes melitus Tipe 2 menempati urutan ke-3 kasus terbanyak pada tahun 2023- 2024 yaitu dengan kasus 473 kasus. Dalam 3 bulan terakhir, Bulan Februari hingga April tahun 2025 penyakit diabetes melitus mencapai 63 kasus, serta pada satu bulan terakhir terdapat 26 kasus penyaakit diabetes melitus.

Pola makan yang tepat memainkan peran yang sangat penting dalam memengaruhi status gizi individu, baik dalam hal kecukupan maupun keseimbangan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Pola makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi status gizi. Apabila makanan dikonsumsi dengan jumlah yang cukup, kualitas yang baik, serta jenis makanan yang beragam dan seimbang untuk memenuhi berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh dapat mencapai kondisi gizi yang optimal (Raden, 2023).

Pola makan (kebiasaan makan) yang tidak baik biasa terjadi karena salah satu faktornya adalah waktu makan tidak teratur sehingga menyebabkan gizi menjadi tidak seimbang, untuk menghasilkan gizi yang seimbang maka pola makan mempunyai tiga komponen yaitu terdiri dari: jenis, frekuensi dan jumlah makan (Malahayati, 2024).

Pola makan yang sehat merupakan kunci utama dalam pengendalian diabetes dalam kehidupan sehari-hari. Menyadari pentingnya pemilihan makanan yang tepat, beberapa langkah dapat dilakukan untuk menjaga kestabilan kadar gula darah serta mengurangi risiko komplikasi yang mungkin timbul.

Langkah paling penting adalah memilih makanan dengan indeks glikemik rendah. Makanan seperti gandum utuh, sayuran, dan buah-buahan tertentu sangat dianjurkan karena mampu menjaga kadar gula darah tetap stabil setelah makan. Sebaliknya, karbohidrat sederhana seperti roti putih, nasi putih, dan makanan manis sebaiknya dihindari, karena dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang drastis.

Selain itu, mengatur porsi makan secara terkontrol dan teratur juga menjadi hal yang tak kalah penting. Disarankan untuk makan dalam porsi kecil namun lebih sering, sekitar lima hingga enam kali sehari. Pola makan ini membantu mencegah fluktuasi besar dalam kadar gula darah dan menjaga metabolisme tubuh agar bekerja secara optimal. Pola makan sehat juga perlu

memperhatikan asupan serat. Serat tidak hanya membantu mengendalikan kadar gula darah, tetapi juga meningkatkan kesehatan pencernaan serta memberikan rasa kenyang lebih lama. Sumber serat yang baik dapat diperoleh dari sayuran hijau, buah-buahan, dan biji-bijian.

Selanjutnya, menghindari konsumsi lemak jenuh dan menggantinya dengan lemak sehat menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan tubuh, khususnya jantung dan pembuluh darah. Lemak sehat yang terdapat dalam kacang-kacangan, biji-bijian, dan ikan memberikan efek positif terhadap pengendalian gula darah serta kesehatan kardiovaskular secara umum.

Terakhir, memenuhi kebutuhan cairan tubuh dengan air putih dan menghindari minuman manis seperti soda atau jus buah olahan perlu menjadi kebiasaan sehari-hari. Hidrasi yang cukup membantu sistem tubuh berfungsi secara efisien, termasuk dalam proses metabolisme glukosa (Dewi, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Pola Makan dan Diabetes

Pola makan merujuk pada kebiasaan konsumsi makanan yang meliputi jenis, frekuensi, porsi, dan cara pengolahan makanan. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi gula, lemak jenuh, dan makanan olahan, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko DMT2 .

Bukti Hubungan Pola Makan dengan DMT2

Penelitian terkini menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian DMT2:

Diwanta (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian DM, di mana pola makan yang tidak baik meningkatkan risiko diabetes secara signifikan

Syarifuddin (2024) membuktikan hubungan antara pola makan dengan kejadian DM tipe II di Puskesmas Kassi-Kassi

Ayuningtyas (2024) menyimpulkan bahwa pola makan menjadi penyebab utama DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan tahun 2024

Komponen Pola Makan yang Berpengaruh

Beberapa komponen pola makan yang berkontribusi terhadap risiko DMT2:

Konsumsi Gula dan Karbohidrat

Minuman manis dan makanan tinggi gula: Meningkatkan risiko resistensi insulin dan obesitas

Karbohidrat sederhana: Menyebabkan peningkatan glukosa darah yang cepat

Indeks glikemik tinggi: Makanan dengan IG tinggi berkontribusi pada fluktuasi gula darah

4.2 Konsumsi Lemak

Lemak jenuh dan trans: Meningkatkan resistensi insulin dan peradangan sistemik

Lemak tidak sehat: Berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas sentral

4.3 Serat dan Mikronutrien

Serat makanan: Asupan serat yang cukup membantu mengontrol kadar gula darah

Defisiensi mikronutrien: Kekurangan vitamin dan mineral tertentu dapat mempengaruhi sensitivitas insulin

Mekanisme Patofisiologis

Pola makan tidak sehat mempengaruhi kejadian DMT2 melalui beberapa mekanisme:

Resistensi insulin: Asupan tinggi gula dan lemak menyebabkan penurunan sensitivitas insulin

Disfungsi sel beta pankreas: Beban glukosa kronis menyebabkan kelelahan sel beta

Obesitas dan inflamasi: Pola makan tidak sehat menyebabkan obesitas yang memicu inflamasi kronis

Stres oksidatif: Makanan pro-inflamasi meningkatkan radikal bebas yang merusak sel

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain dekriptif kolerasi menggunakan pendekatan Cross Sectional. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 pada pasien di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Agustus 2025.

Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah seluruh pasien yang berkunjung di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi selama 2 tahun terakhir sebanyak 473 populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 83 pasien melalui rumus slovin dengan kriteria sampel sebagai berikut:

- a. Kriteria Inklusi
 1. Penderita diabetes melitus tipe 2
 2. Bersedia menjadi responden dalam penelitian
 3. Responden yang memiliki Riwayat gula darah tinggi
 4. Responden berusia dewasa
- b. Kriteria Eksklusi
 1. Peserta sedang sakit
 2. Peserta dengan diabetes melitus tipe 2
 3. Tidak bersedia menjadi responden

Instrumen penelitian yang dipakai untuk penelitian ini adalah lembar kuesioner frekuensi makanan atau Food Frequency Questionnaire (FFQ). Tahapan pengolahan data yang digunakan adalah editing, coding, tabulating, entry, dan cleaning. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dengan menjelaskan distribusi data yang dikumpulkan dan analisis bivariat dengan uji chi square dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Hubungan bermakna atau secara statistic terdapat hubungan yang signifikan apabila $p \text{ value} < \alpha$.
- b. Hubungan tidak bermakna atau secara statistic terdapat hubungan yang tidak signifikan apabila $p \text{ value} > \alpha$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebelum dilakukan analisis hubungan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2, terlebih dahulu dideskripsikan karakteristik responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	40-49 Tahun	27	32,5
	50-59 Tahun	35	42,2
	≥ 60 Tahun	21	25,3
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	33	39,8
	Perempuan	50	60,2
3	Pendidikan		
	SD	11	13,3
	SMP	18	21,7
	SMA	40	48,2
	PT	14	16,9

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
4	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	26	31,3
	Pegawai Swasta	16	19,3
	Wiraswasta	16	19,3
	Pensiunan	8	9,6
	Buruh	17	20,5
	Total	83	100,0

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 83 responden, diperoleh gambaran karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan jenis pekerjaan. Dilihat dari distribusi usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 50–59 tahun yaitu sebanyak 35 orang (42,2%), sedangkan jumlah paling sedikit terdapat pada kelompok usia ≥ 60 tahun sebanyak 21 orang (25,3%). Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 50 orang (60,2%), sementara laki-laki sebanyak 33 orang (39,8%).

Jika ditinjau dari tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan terakhir SMA sebanyak 40 orang (48,2%), sedangkan yang paling sedikit berpendidikan SD yaitu 11 orang (13,3%). Sementara itu, berdasarkan jenis pekerjaan, responden terbanyak berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 26 orang (31,3%), dan paling sedikit adalah Pensiunan sebanyak 8 orang (9,6%).

Analisis Univariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan analisis univariat untuk melihat distribusi pola makan responden. Variabel pola makan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori yaitu sehat dan tidak sehat, berdasarkan skor hasil kuesioner frekuensi konsumsi makanan. Berikut ini disajikan distribusi pola makan responden pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Pola Makan Responden di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Sehat	69	83,1
Tidak Sehat	14	16,9
Total	83	100,0

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang sehat, yaitu sebanyak 69 orang (83,1%). Sementara itu, terdapat 14 orang (16,9%) yang memiliki pola makan tidak sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menerapkan pola konsumsi makanan yang baik sesuai dengan standar frekuensi asupan yang dianjurkan.

Selanjutnya dilakukan analisis univariat untuk melihat distribusi kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada responden. Kategori variabel ini terdiri atas Diabetes Melitus Tipe 2 dan Tidak Diabetes Melitus Tipe 2, sesuai hasil diagnosis atau keterangan responden. Hasilnya disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada Responden di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025

Diabetes Melitus Tipe 2	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Diabetes Melitus	62	74,7
Diabetes Melitus	21	25,3
Total	83	100,0

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami Diabetes Melitus Tipe 2, yaitu sebanyak 62 orang (74,7%). Sementara itu, terdapat 21 responden (25,3%) yang mengalami Diabetes Melitus Tipe 2.

Analisa Bivariat

Setelah dilakukan analisis univariat, tahap selanjutnya yaitu analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada responden di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025. Analisis bivariat ini menggunakan uji Chi-Square untuk melihat ada tidaknya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. Hasil distribusi hubungan kedua variabel tersebut disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025

Pola Makan	Kejadian Diabetes Melitus				Total	P-value
	Tidak Diabetes		Diabetes Melitus			
	n	%	n	%		
Sehat	62	74,7%	7	8,4%	69	83,1%
Tidak Sehat	0	0,0%	14	16,9%	14	16,9%
Total	62	74,7%	21	25,3%	83	100,0%

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 69 responden dengan pola makan sehat, sebagian besar yaitu sebanyak 62 orang (74,7%) tidak mengalami Diabetes Melitus Tipe 2, sementara hanya 7 orang (8,4%) yang mengalami Diabetes Melitus Tipe 2. Sebaliknya, dari 14 responden yang memiliki pola makan tidak sehat, seluruhnya yaitu sebanyak 14 orang (16,9%) mengalami Diabetes Melitus Tipe 2 dan tidak ada satupun yang berada dalam kategori tidak diabetes.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan pola makan tidak sehat memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami Diabetes Melitus Tipe 2 dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan sehat.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 83 responden di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang sehat, yaitu sebanyak 69 orang (83,1%). Sementara itu, terdapat 14 orang (16,9%) yang memiliki pola makan tidak sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menerapkan pola konsumsi makanan yang baik sesuai dengan standar frekuensi asupan yang dianjurkan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradika (2025) sebanyak 64 responden (80%) dan tidak sehat sebanyak 16 orang (20%) jadi Sebagian besar pasien pengalamai pola makan sehat.

Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan peneliti sebelumnya di Puskesmas Binjai Kota Provinsi Sumatera Utara ditemukan penyakit Diabetes Mellitus urutan pertama dari sepuluh penyakit terbesar di Puskesmas tahun 2022, dengan rata rata kunjungan penderita Diabetes Mellitus dalam satu bulan 151 orang. Peneliti melakukan wawancara dari 11 orang penderita Diabetes Melitus hanya 3 orang yang mengetahui tentang pola makan untuk penderita Diabetes Mellitus (Irma, 2024). Hal ini ini sejalan dengan penelitian putri et al.,(2023) pola makan yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor utama resiko penyakit metabolik karena dapat menyebabkan ketidakseimbangan kadar glukosa dalam darah secara kronis.

Menurut pendapat Raden (2023) hal diatas berpengaruh terhadap pola makan yang tepat memainkan peran yang sangat penting dalam memengaruhi status gizi individu, baik dalam hal kecukupan maupun keseimbangan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Pola makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi status gizi. Apabila makanan dikonsumsi dengan jumlah yang cukup, kualitas yang baik, serta jenis makanan yang beragam dan

seimbang untuk memenuhi berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh dapat mencapai kondisi gizi yang optimal.

Secara teoritis oleh American Diabetes Association (2024) yang menyatakan bahwa pemelihan makanan dengan indeks glikemik rendah, tinggi serat, dan rendah lemak trans kunci utama mencegah lonjakan gula darah serta meningkatkan sensitivitas insulin. Oleh karena itu pasien dan masyarakat umum disarankan untuk menghindari makanan olahan dan tinggi gula, serta memperbanyak konsumsi sayur, buah, biji-bijian, dan protein nabati.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti berassumsi bahwa pola makan yang baik seseorang menentukan resiko terjadinya diabetes melitus. Hal ini disebabkan karena apa bila pola makan yang tidak sehat dan sembarangan menyebabkan meningkatnya glukosa dalam darah sehingga menimbulkan resiko diabetes melitus tipe 2.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 83 responden di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi, diketahui bahwa sebanyak 21 orang (25,3%) mengalami Diabetes Melitus Tipe 2, sedangkan 62 orang (74,7%) tidak mengalami penyakit tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Smeltzer & Bare (2022) yang menyatakan bahwa resistensi insulin yang berkepanjangan mengakibatkan peningkatan kadar glukosa darah, yang menjadi ciri khas utama dari Diabetes Melitus Tipe 2. Faktor seperti lainnya seperti obesitas abdominal, kurang aktivitas fisik, dan stress juga diketahui mempengaruhi gangguan metabolic yang mendasari DM tipe 2.

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit hiperglikemia yang disebabkan oleh insulin tidak efektif oleh tubuh (Soelistijo, 2020). Diabetes Melitus (DM) tipe 2 adalah penyakit gangguan metabolisme yang ditandai dengan peningkatan gula darah karena penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas dan/atau gangguan fungsi insulin (resistensi insulin) menurun atau dalam batas normal jangkauan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti berasumsi bahwa responden seringkali mengabaikan makan yang tidak baik dan tidak melakukan pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 sebagai upaya menghindari terjadinya penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. Dan responden sering mengkomsumsi makan yang cenderung mengakibatkan diabetes.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian hubungan pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada pasien di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diketahui bahwa dari 83 responden terdapat 69 orang (83,1%) memiliki pola makan yang sehat lebih banyak dibandingkan pola makan tidak sehat yaitu sebanyak 14 orang (16,9%) yang memiliki pola makan tidak sehat.
2. Diketahui bahwa dari 83 responden terdapat 21 orang (25,3%) mengalami Diabetes Melitus Tipe 2.
3. Diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2025 dimana uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000.

REFERENSI

- Amalia, N., & Dewi, D. (2023). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 101–110.
- American Diabetes Association. (2024). *Standards of Medical Care in Diabetes – 2024*. *Diabetes Care*, 47(Supplement_1), S1–S330. <https://doi.org/10.2337/dc24-S001>.
- Dewi, R. A. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 25–32.
- Faradika, T (2025). Analisis Kepuasan Pasien Pelayanan Kesehatan Tradisional Di Klinik Graha Sehat Rsmh Rsup Dr Mohammad Hoesin Palembang Tahun 2025. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(3).

- Hidayatus Sya'diyah, D., et al. (2020). Diabetes Melitus dan Pencegahannya: Tinjauan Gaya Hidup dan Pola Makan. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 15–21.
- Irma, H. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 4(1). <https://doi.org/10.51771/jintan.v4i1.697>.
- Malahayati. (2024). Pola Makan Sehat dalam Pencegahan Diabetes Mellitus. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 6(2), 120–127.
- Putri, R. V., Tsaniaulia, I., & Rachman, A. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 11(1), 58–65.
- Raden, V.I. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3). <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1345>.
- Soelistijo, S. A. (2020). *Pedoman Pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PB Perkeni.
- Sinaga, H. (2024). Determinan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Pada Pasien Rawat Inap di UPTDK Rumah Sakit Umum Haji Medan. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 4(5).
- Smeltzer & Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart* (Alih bahasa Agung Waluyo). Edisi 8 vol.3. Jakarta :EGC.
- World Health Organization. (2021). *Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.