

## **LITERATURE REVIEW: PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE-2**

*Literature Review: The Effect of Nutrition Counseling on Diet Compliance in Type-2 Diabetes Mellitus Patients*

**Sakhwa Agustin<sup>1</sup> Ratih Kurniasari<sup>2</sup>**

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang  
Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat  
[2010631220036@student.unsika.ac.id](mailto:2010631220036@student.unsika.ac.id)

### **Abstract**

*The 2017 International Diabetes Federation shows that as many as 10.3 million people in Indonesia suffer from diabetes and are ranked 6th in the world with the largest number of diabetics (RI Ministry of Health, 2018). Based on the 2018 Riskesdas, the prevalence of diabetes increased to 8.5% from 6.9%. Diabetes mellitus is a metabolic degenerative disease caused by the pancreas being unable to produce enough insulin. The most common type of diabetes mellitus is type-2 diabetes mellitus. The provision of nutritional counseling is very important because it is a disease related to lifestyle. The purpose of nutritional counseling is to change attitudes and behavior so that they are in accordance with the goals of diet management. Patient compliance with what is given during counseling will affect success in undergoing diet management. This research aimed To determine the effect of nutritional counseling on dietary adherence in type-2 diabetes mellitus patients. Method: Using the literature review method by comparing several literature materials. The result showed that nutrition counseling affects dietary adherence in type-2 diabetes mellitus patients. Nutritional counseling with the principle of regulating the type of food, the number of calories and the meal schedule can affect dietary adherence in type-2 diabetes mellitus patients.*

**Keywords:** Nutrition counseling, Dietary compliance, Diabetes Mellitus

### **Abstrak**

*International Diabetes Federation 2017 menunjukkan sebanyak 10,3 juta jiwa di Indonesia menderita diabetes dan menduduki peringkat ke-6 dunia dengan jumlah penderita diabetes terbesar (Depkes RI, 2018). Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi penderita diabetes naik menjadi 8,5 % dari 6,9 %. Diabetes mellitus merupakan penyakit degeneratif metabolik akibat pankreas yang tidak sanggup memproduksi cukup insulin. Jenis diabetes mellitus yang paling umum adalah diabetes mellitus tipe-2. Adanya pemberian konseling gizi sangat penting karena merupakan penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup. Tujuan konseling gizi yaitu merubah sikap dan perilaku agar sesuai tujuan penatalaksanaan diet. Kepatuhan pasien terhadap apa yang diberikan pada saat konseling akan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam menjalani penatalaksanaan diet. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap kepatuhan diet pasien diabetes mellitus tipe-2. Penelitian menggunakan metode *literature review* dengan cara membandingkan beberapa bahan literatur. Hasil yang diperoleh bahwa konseling gizi mempengaruhi kepatuhan diet pasien diabetes mellitus tipe-2. Konseling gizi dengan prinsip mengatur jenis makanan, jumlah kalori dan jadwal makan dapat mempengaruhi kepatuhan diet pasien diabetes mellitus tipe-2.*

**Kata kunci:** Konseling gizi, Kepatuhan diet, Diabetes Mellitus

## PENDAHULUAN

Perkembangan bidang teknologi, industri, ekonomi, perubahan pola hidup dan lingkungan dapat menyebabkan perubahan pola penyakit. Berdasarkan riset epidemiologi, jumlah penyakit degeneratif dan kelainan metabolik lebih mendominasi dibandingkan penyakit menular (Partika et al., 2018). Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik degeneratif yang disebabkan oleh tubuh tidak bisa memanfaatkan insulin yang diproduksi secara efektif. Akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa di dalam darah (Winaningsih et al., 2020).

Data *International Diabetes Federation* tahun 2017 menunjukkan bahwa sebanyak 10,3 juta jiwa di Indonesia yang menderita diabetes dan menduduki peringkat ke-6 dunia dengan jumlah penderita diabetes terbesar saat ini (Depkes RI, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penderita diabetes naik menjadi 8,5 % dari 6,9 %.

Terdapat empat kategori DM, yaitu diabetes mellitus tipe-1, tipe-2, gestasional dan DM tipe lain yang disebabkan oleh faktor-faktor lain (Faida & Santik, 2020). Jenis DM yang paling umum terjadi adalah DM tipe-2.

Upaya penatalaksanaan diabetes adalah tujuan yang sangat berharga untuk mengendalikan dampak komplikasi. Penatalaksanaan diet DM adalah

perhatian utama. Zat gizi makro serta berbagai zat gizi mikro lainnya, yang diberikan kepada pasien DM harus diperhatikan untuk mempertahankan atau mencapai status gizi normal. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pengaturan diet diabetes mellitus adalah perubahan perilaku (Perkeni, 2021).

Salah satu faktor utama gagalnya sebuah terapi adalah ketidakpatuhan terhadap terapi yang telah direncanakan. Perubahan perilaku dapat dilakukan dengan edukasi gizi melalui konseling gizi. Adanya pemberian edukasi sangat penting dilakukan karena penyakit DM berhubungan dengan gaya hidup.

Merubah sikap dan perilaku agar sesuai dengan tujuan penatalaksanaan diet merupakan tujuan dari konseling gizi, sehingga pengetahuan dan pemahaman yang baik, diikuti dengan perubahan perilaku dan kesadaran untuk menerapkan diet menjadi tolak ukur dalam pencegahan komplikasi serta kepatuhan dalam menjalani penatalaksanaan diet adalah sebuah keharusan (Winaningsih et al., 2020). *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap kepatuhan diet pasien DM tipe-2.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *Literature review*, yang bertujuan untuk dapat

memahami dan membandingkan antara hasil-hasil penelitian yang ada dengan hasil penelitian yang lain yang telah diteliti dalam bidang yang sama.

*Literature review* ini disusun melalui penelusuran artikel penelitian yang sudah terpublikasi. Artikel dikumpulkan melalui database Google Scholar dengan menggunakan kata kunci 'konseling gizi diabetes melitus', dan 'pengaruh konseling gizi terhadap kepatuhan diet.

Kriteria artikel yang digunakan adalah yang dipublikasikan dalam kurun waktu 6 tahun terakhir dari 2016 hingga 2022 pada jurnal nasional dan dapat diakses secara terbuka (*Open Access*).

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan terdapat 4 artikel terpilih yang meneliti tentang pengaruh konseling gizi terhadap kepatuhan diet dengan intervensi pasien diabetes melitus tipe-2.

*Literature review* ini dianalisis menggunakan metode naratif yang dilakukan untuk menganalisis informasi penelitian hasil literatur yang dipilih dengan membuat ringkasan artikel yang dapat dilihat pada Tabel 1.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kajian menunjukkan terdapat pengaruh konseling gizi terhadap kepatuhan diet pasien DM yang akan diuraikan dalam pembahasan. Adapun hasil ringkasan dapat dilihat pada Tabel 1 hasil *literature review*.

## **Kepatuhan Diet Sebelum Konseling Gizi**

Kepatuhan diet pasien DM tipe-2 dilihat dari kepatuhan terhadap jenis makanan, jumlah, dan jadwal. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa masih banyak pasien yang tidak patuh terhadap diet. Ketidakepatuhan terhadap diet merupakan masalah utama dari penelitian sebelumnya.

Banyak penderita DM tidak patuh dalam menerapkan diet dari makanan yang mereka konsumsi untuk kebutuhan gizi seharinya, baik dari jadwal waktu makan (rentang waktu 2–3 jam, konsumsi makanan utama ataupun selingan). Selanjutnya ketidakepatuhan terhadap jenis makanan yang dikonsumsi yang tidak sesuai dengan anjuran. Penderita DM yang tidak patuh dalam melakukan penatalaksanaan diet diabetes akan berdampak pada peningkatan biaya kesehatan serta komplikasi lainnya.

Perencanaan makan dan modifikasi diet mempunyai tujuan untuk membantu pasien DM tipe-2 memperbaiki kebiasaan makan sehingga dapat mengendalikan kadar glukosa darah, lemak dan tekanan darah. Keberhasilan dalam kepatuhan terhadap diet 3J sangat bergantung pada perilaku pasien dalam menjalani anjuran makan yang diberikan dan ketidakepatuhan pasien merupakan salah satu kendala dalam menangani DM tipe-2.

**Tabel. 1 Hasil Literature Review**

No	Nama Penulis dan Tahun	Judul Artikel	Metode dan Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Winaningsih, Setyowati, Nugraheni Tri Lestari (2020)	Aplikasi <i>nutri diabetic care</i> sebagai media konseling untuk meningkatkan kepatuhan diet diabetes mellitus	Jenis penelitian quasi eksperimental, dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> . Kepatuhan diet dinilai dengan <i>food recall</i> 1x24 jam dan FFQ sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan aplikasi. Konseling sebanyak dua kali dengan rentang waktu satu minggu. Pengaruh kepatuhan diet didapatkan dengan uji <i>Wilcoxon</i> . Sampel penelitian yaitu 20 pasien DM tipe-2 di Puskesmas Gamping I.	Setelah dilakukan konseling menggunakan media aplikasi <i>Nutri Diabetic Care</i> , ada perbedaan bermakna antara kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan konseling menggunakan media. Terjadi peningkatan kepatuhan diet jumlah, jadwal, dan jenis (3J) sebesar 25%.
2	Juhartini (2017)	Hubungan Antara Frekuensi Pemberian Konsultasi Gizi Dengan Kepatuhan Diet dan Kadar Gula Darah Pada Diabetes Tipe-2 Di Unit Pelayanan Terpadu Diabetes Melitus Center Kota Ternate	<i>Cross Sectional Study</i> dengan jenis <i>analytic correlation</i> . Sampel diambil dengan metode <i>simple random sampling</i> dengan besar sampel 30. Kriteria Inklusi: diabetes tipe-2, usia 45-75 tahun dan bersedia mengikuti penelitian. Kriteria Eksklusi: berusia >75 tahun dan diabetes dengan komplikasi penyakit seperti jantung, ginjal dll	Frekuensi pemberian konsultasi berhubungan dengan kepatuhan diet yang sesuai anjuran konselor, berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara variabel frekuensi pemberian konsultasi dengan tingkat kepatuhan diet responden dengan nilai yang mendekati angka -1 yaitu -0,68, artinya jika frekuensi pemberian konsultasi ditingkatkan maka angka ketidakpatuhan diet akan menurun
3	Handayani, S., Ambarwati, R., & Tursilowati, S. (2016)	Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Dm Pada Pasien Dm Tipe-2 Di Puskesmas Kapuan Kecamatan Cepu Kabupaten Blora	Jenis penelitian <i>quasi experiment</i> dengan <i>non-equivalent control group</i> . Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data sekunder dan data primer. Analisa data menggunakan uji statistik <i>independent t-test</i> . Pengambilan sampel dengan metode <i>non probability sampling</i> sebanyak 30 orang.	Ada pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan dan terhadap kepatuhan diet DM antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Puskesmas Kapuan dengan nilai <i>p-value</i> 0.001.
4	Fitriana, Z., & Salviana, E. A. (2021)	Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Menjalankan Diet Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe Dua	Jenis penelitian <i>cross sectional</i> . Sampel pada penelitian ini menggunakan <i>stratified random sampling</i> , sampel yang didapatkan sebesar 333 orang.	Terdapat hubungan dukungan keluarga, pengetahuan, pendapatan dan konseling gizi terhadap kepatuhan diet pada lansia yang mengalami penyakit DM tipe-2. Namun diantara faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet, pengaruh yang paling besar dengan OR 4,38 adalah konseling gizi, karena penderita diabetes mellitus yang mengikuti penyuluhan gizi secara rutin lebih patuh menjalankan diet.

## **Kepatuhan Diet Setelah Konseling Gizi**

Tujuan konseling gizi untuk mengubah pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan perilaku (*behaviour*). Perubahan perilaku inilah yang paling sulit untuk dilakukan. Adanya pemberian konseling gizi sangat penting untuk dilaksanakan karena diabetes mellitus adalah penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup pasien.

Berdasarkan hasil *literature review* dari keempat artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa setelah dilakukannya konseling gizi pada penderita diabetes mampu mengubah kepatuhan diet terhadap jumlah, jadwal, dan jenis makanan yang dikonsumsi, yang artinya terdapat pengaruh dari konseling gizi terhadap kepatuhan diet diabetes mellitus tipe-2.

Hasil *literature review* ini sejalan dengan penelitian Santoso et al., 2018 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pendampingan diet penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kediri terhadap kepatuhan diet.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan jurnal yang telah diidentifikasi dan dianalisis dari beberapa jurnal penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling gizi dengan prinsip diet 3J yaitu: Mengatur (Jenis makanan, jumlah kalori dan jadwal makan) berpengaruh dalam kepatuhan diet pasien DM tipe-2 karena hasil dari beberapa jurnal penelitian

menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan kepatuhan diet pasien setelah dilakukannya konseling gizi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alifu, W. O. R., Andriani, R., & Ode, W. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sampolawa Kabupaten Buton Selatan. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 6-12.
- Depkes R. I. (2018). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Faida, A. N., & Santik, Y. D. P. (2020). Kejadian Diabetes Melitus Tipe I pada Usia 10-30 Tahun. *HYGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(1), 33-42.
- Fitriana, Z., & Salviana, E. A. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Menjalankan Diet pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe Dua. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 351-358.
- Handayani, S., Ambarwati, R., & Tursilowati, S. (2016). Pengaruh Konseling Gizi terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet DM pada Pasien DM Tipe-2 di Puskesmas Kapuan Kecamatan Cepu Kabupaten Blora. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2), 26-30.
- Haryono, S., Suryati, E. S., & Maryam, R. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Terhadap Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 91-96.
- IDF (2017). Diabetes Atlas Eighth Edition 2017.

- Indonesia, P. E. (2015). Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe-2 di Indonesia. *Pb. Perkeni*.
- Isnaeni, F. N., Risti, K. N., Mayawati, H., & Arsy, M. K. (2018). Tingkat pendidikan, pengetahuan gizi dan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus (DM) rawat jalan di RSUD Karanganyar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (PPKI)*, 1(2), 40-45.
- Kusuma, L. C., Subandriani, D. N., & Rahayuni, A. (2016). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rawat Jalan Rsud Dr. R. Soetijono Blora. *Jurnal Riset Gizi*, 4(1), 43-48.
- Nurjannah, I., & Intiyati, A. (2016). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe-2 Di Poli Gizi RSUD Sidoarjo. *JURNAL GIZI KES*, 2(1).
- Juhartini, J. (2017). Hubungan antara frekuensi pemberian konsultasi gizi dengan kepatuhan diet dan kadar gula darah pada diabetes tipe-2 di unit pelayanan terpadu diabetes melitus center kota ternate. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(2), 35-40.
- Partika, R., Angraini, D. I., & Fakhruddin, H. (2018). Pengaruh Konseling Gizi Dokter terhadap Peningkatan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe-2. *Jurnal Majority*, 7(3), 276-283.
- Perkeni. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan DM Tipe 2 Dewasa Indonesia.
- Santoso, P., & Susilowati, E. (2018). Pengaruh Pendampingan Diet Terhadap Kepatuhan Diet Dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol*, 6(2).
- Winaningsih, W., Setyowati, S., & Lestari, N. T. (2020). Aplikasi nutri diabetic care sebagai media konseling untuk meningkatkan kepatuhan diet diabetes mellitus. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 103-112.