

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN DENGAN KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS WIRADESA

Yuda Sedy Pratama¹, Rita Dwi Hartanti²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
yudasendypratama@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang, termasuk kepatuhan diet untuk mencegah komplikasi. Literasi kesehatan yang baik membantu pasien memahami pentingnya diet dan dampak ketidakpatuhan terhadap kontrol glikemik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan literasi kesehatan dengan kepatuhan diet pasien DM di Puskesmas Wiradesa.

Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 93 pasien DM tipe 2 peserta prolanis dipilih menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HLS-EU-Q16 yang dimodifikasi khusus untuk DM serta kuesioner kepatuhan diet yang mengukur aspek 3J (jenis, jumlah, dan jadwal makan). Analisis data menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil: Mayoritas responden memiliki literasi kesehatan memadai dan patuh terhadap diet diabetes. Uji *Chi-square* menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan dan kepatuhan diet. Pasien dengan literasi kesehatan lebih baik cenderung lebih patuh dalam ketiga aspek diet.

Simpulan: Terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan dengan kepatuhan diet pasien DM di Puskesmas Wiradesa. Tenaga kesehatan disarankan meningkatkan literasi pasien melalui edukasi terstruktur dan media yang mudah dipahami guna mendukung manajemen diabetes secara optimal.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan, Kepatuhan Diet, Diabetes Melitus

Daftar Pustaka: 51 (2017-2025)

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin secara optimal, sehingga kadar glukosa darah meningkat melebihi batas normal. Kondisi ini berdampak pada kerusakan berbagai sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah, serta berpotensi menimbulkan komplikasi serius hingga kematian (Manaringkuba et al., 2025).

Data International Diabetes Federation (IDF, 2025) edisi ke-11 mencatat sekitar 589 juta orang berusia 20–79 tahun hidup dengan diabetes pada tahun 2025, setara dengan satu dari sembilan orang dewasa di seluruh dunia. Proyeksi menunjukkan angka tersebut akan melonjak mencapai 853 juta pada tahun 2050. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) mencatat 638.178 penduduk telah terdiagnosis diabetes melitus. Provinsi Jawa Tengah melaporkan 88.180 kasus dan menempati peringkat ketiga tertinggi secara nasional. Di Kabupaten Pekalongan, data Dinas Kesehatan tahun 2025 menunjukkan 7.945 penderita DM tersebar di 26 puskesmas, dengan Puskesmas Wiradesa mencatat kasus terbanyak, yaitu 712 orang.

Kepatuhan diet merupakan komponen fundamental dalam pengelolaan DM tipe 2 guna mencegah komplikasi dan mempertahankan kualitas hidup pasien. Kepatuhan diet mencakup konsistensi pengaturan jenis makanan, jumlah asupan, dan jadwal makan sesuai prinsip terapi nutrisi medis (Al-salmi et al., 2022). Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa angka ketidakpatuhan diet masih cukup tinggi. Penelitian Kuncoro et al. (2025) di Puskesmas Duduksampeyan mendapati 58,1% responden memiliki tingkat kepatuhan diet yang rendah, sementara Agustina et al. (2024) di Jakarta Timur menemukan 54,3% pasien DM menerapkan pola makan 3J yang kurang baik.

Keberhasilan menjalankan diet diabetes sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi kesehatan secara tepat — yang dikenal sebagai literasi kesehatan (Sabil & Rezki Anisa, 2023). Pasien dengan literasi kesehatan yang baik lebih mampu memahami pentingnya kontrol glikemik, memilih jenis makanan yang tepat, serta menyadari konsekuensi dari ketidakpatuhan diet (WHO, 2022). Penelitian Agustina et al. (2024) di Jakarta Timur menunjukkan bahwa pasien dengan literasi kesehatan baik memiliki peluang 7,5 kali lebih besar dalam menerapkan pola makan 3J secara optimal.

Informasi mengenai literasi kesehatan dan kepatuhan diet pasien DM di wilayah Kabupaten Pekalongan masih sangat terbatas, padahal data tersebut diperlukan sebagai dasar perencanaan intervensi yang tepat. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan dengan kepatuhan diet pasien diabetes melitus di Puskesmas Wiradesa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan *pendekatan cross sectional*, di mana pengukuran variabel dilakukan dalam satu waktu yang bersamaan. Populasi penelitian adalah seluruh pasien DM tipe 2 yang terdaftar dalam program Prolanis di Puskesmas Wiradesa pada tahun 2025, berjumlah 93 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 26–31 Januari 2026 di kegiatan Prolanis Puskesmas Wiradesa, yang berlokasi di Aula Kecamatan Wiradesa, Balai Desa Delegtukang, serta melalui kunjungan door-to-door kepada peserta yang tidak hadir.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yaitu kuesioner literasi kesehatan menggunakan European Health Literacy Survey Questionnaire 16 (HLS-EU-Q16) yang telah dimodifikasi oleh Daud (2023) spesifik pasien DM, literasi kesehatan memadai jika total skor > 40 , dan tidak memadai jika ≤ 40 . Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha 0,927. Kuesioner kepatuhan diet instrumen yang digunakan Rahmi (2025), terdiri dari 21 pertanyaan yang mengukur aspek 3J: jenis makanan, jumlah kalori, dan jadwal makan. Dikatakan patuh jika skor 11–21 dan tidak patuh jika skor 0–10. Nilai Cronbach's Alpha kuesioner ini adalah 0,934.

Penelitian ini telah mendapatkan izin layak etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan Nomor 032/KEP-UMPP/I/2026 tertanggal 22 Januari 2026. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, serta bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan dan kepatuhan diet dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=93)

Karakteristik	Mean	Min	Max	Std Deviasi
Usia	60,61	42	78	7,852
Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase(%)		
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	17			18,3
Perempuan	76			81,7
Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase(%)		
Pekerjaan				
IRT	60			64,5
Buruh	23			24,7
PNS	6			6,5
Pensiunan	4			4,3
Karakteristik	Mean	Min	Max	Std Deviasi
Lama Menderita	6,96	1	19	3,686

Rata-rata usia responden adalah 60,61 tahun, dengan rentang usia termuda 42 tahun dan tertua 78 tahun. Temuan ini selaras dengan data epidemiologi global yang menunjukkan diabetes melitus tipe 2 lebih banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut, seiring penurunan fungsi sel beta pankreas dan meningkatnya resistensi insulin (American Diabetes Association, 2025). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (81,7%), yang kemungkinan berkaitan dengan peran gender dalam masyarakat Indonesia di mana perempuan cenderung lebih aktif dalam mencari pelayanan kesehatan dan mengikuti program preventif (Krisnadewi et al., 2025). Sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga (64,5%), yang secara tidak langsung memberikan keuntungan berupa fleksibilitas waktu dalam menyiapkan makanan sesuai anjuran diet. Rata-rata lama menderita DM adalah 6,96 tahun, yang mencerminkan pengalaman yang cukup dalam mengelola penyakit dan mengikuti program edukasi berulang.

2. Gambaran Literasi Kesehatan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Literasi Kesehatan Pasien DM di Puskesmas Wiradesa (n=93)

Literasi Kesehatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Memadai	91	97,8
Tidak Memadai	2	2,2
Total	93	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97,8% responden memiliki literasi kesehatan yang memadai dan hanya 2,2% yang tidak memadai. Temuan ini sangat menggembirakan dan mencerminkan keberhasilan program Prolanis di Puskesmas Wiradesa dalam meningkatkan pemahaman pasien terhadap penyakitnya. Literasi kesehatan yang tinggi dapat dijelaskan oleh beberapa faktor, antara lain edukasi rutin yang diberikan dalam kegiatan Prolanis, pendampingan berkelanjutan oleh tenaga kesehatan, serta dukungan kelompok sesama penderita yang memfasilitasi pertukaran informasi.

Literasi kesehatan yang memadai mencakup kemampuan untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan dalam membuat keputusan yang tepat (Kim et al., 2025). Dalam konteks DM, kemampuan ini memungkinkan pasien memahami pentingnya kontrol gula darah, memilih jenis makanan yang tepat, menghitung kebutuhan kalori, serta mengenali konsekuensi dari ketidakpatuhan. Meski demikian, 2,2% responden yang belum memadai tetap menjadi perhatian karena penelitian Ziady et al. (2025) menunjukkan bahwa pasien dengan literasi kesehatan rendah berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi dan hospitalisasi.

3. Gambaran Kepatuhan Diet

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Pasien DM di Puskesmas Wiradesa (n=93)

Kepatuhan diet	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Patuh	90	96,8
Tidak Patuh	3	3,2
Total	93	100

Sebanyak 96,8% responden patuh terhadap diet diabetes dan hanya 3,2% yang tidak patuh. Tingkat kepatuhan yang tinggi ini merupakan indikator positif dari keberhasilan program pengelolaan DM di Puskesmas Wiradesa. Kepatuhan diet mencakup ketaatan dalam mengatur jumlah kalori, memilih jenis makanan yang sesuai prinsip diet DM, dan konsistensi jadwal makan berdasarkan prinsip 3J.

Tingginya kepatuhan diet ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor pendukung, antara lain pemahaman yang baik melalui edukasi Prolanis, dukungan keluarga dalam menyediakan dan mengolah makanan sesuai anjuran, motivasi diri untuk menghindari komplikasi, serta monitoring dan umpan balik rutin dari tenaga kesehatan. Penelitian Paradise et al. (2024) di Makassar menunjukkan bahwa 92,6% peserta Prolanis yang memiliki pola diet baik juga memiliki kontrol glikemik yang terkendali, sejalan dengan temuan penelitian ini.

4. Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kepatuhan Diet

Tabel 4. Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kepatuhan Diet Pasien DM di Puskesmas Wiradesa (n=93)

Literasi Kesehatan	Kepatuhan Diet				Total	P Value	
	Patuh		Tidak Patuh				
	n	%	n	%			
Memadai	90	96,8	1	1	91	97,8	0,001
Tidak Memadai	0	0	2	2,2	2	2,2	
Total	90	96,8	3	3,2	93	100	

Berdasarkan hasil uji Chi-square, diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Wiradesa. Dari 91 responden dengan literasi kesehatan memadai, sebanyak 90 orang (96,8%) patuh terhadap diet, sementara dari 2 responden dengan literasi tidak memadai, keduanya tidak patuh. Temuan ini memperkuat bukti bahwa literasi kesehatan merupakan prediktor penting terhadap kepatuhan perilaku kesehatan pasien DM.

Hubungan yang signifikan ini dapat dipahami melalui beberapa mekanisme. Pertama, literasi kesehatan yang baik memungkinkan pasien memahami informasi gizi yang kompleks, seperti perhitungan kalori, indeks glikemik, dan komposisi

makronutrien. Finbråten et al. (2020) menunjukkan bahwa pasien dengan literasi tinggi lebih mampu membaca label nutrisi, memilih alternatif makanan yang lebih sehat, dan menyesuaikan porsi makan. Kedua, literasi kesehatan yang memadai meningkatkan kesadaran pasien terhadap konsekuensi ketidakpatuhan diet, sehingga memunculkan motivasi internal yang kuat. Ketiga, pasien dengan literasi baik lebih aktif dalam berkomunikasi dengan tenaga kesehatan, memfasilitasi penyesuaian rencana diet yang lebih realistis dan personal.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Agustina et al. (2024) yang menunjukkan peluang 7,5 kali lebih besar bagi pasien berliterasi baik dalam menerapkan pola makan 3J secara optimal, serta penelitian Pratiwi et al. (2025) yang mengonfirmasi hubungan literasi kesehatan dengan kepatuhan diet pada pasien DM di Sidoarjo. Konsistensi temuan lintas setting ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan merupakan faktor universal yang memengaruhi perilaku kesehatan pasien DM.

Perlu dicatat bahwa satu responden dalam penelitian ini memiliki literasi memadai namun tidak patuh terhadap diet. Hal ini mengingatkan bahwa literasi kesehatan bukan satu-satunya penentu kepatuhan diet. Faktor lain seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, akses terhadap makanan sehat, serta faktor psikologis turut berperan (Wilson et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan kepatuhan diet perlu bersifat komprehensif dan tidak hanya terpusat pada peningkatan pengetahuan semata.

Tingginya literasi kesehatan dan kepatuhan diet dalam penelitian ini juga mencerminkan keberhasilan model Prolanis yang diterapkan di Indonesia. Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan, senam bersama, konseling gizi, dan monitoring berkala dalam satu paket layanan yang holistik. Penelitian Krisnadewi et al. (2025) tentang implementasi Prolanis menegaskan bahwa pendekatan terpadu ini efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan pasien penyakit kronis, termasuk DM.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien DM peserta Prolanis di Puskesmas Wiradesa memiliki literasi kesehatan yang memadai (97,8%) dan patuh terhadap diet diabetes (96,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan kepatuhan diet pasien DM di Puskesmas Wiradesa dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti pasien dengan literasi kesehatan lebih baik cenderung lebih patuh dalam menjalankan program diet diabetes.

Berdasarkan temuan ini, tenaga kesehatan disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas program Prolanis sebagai wadah edukasi terstruktur bagi pasien DM. Edukasi sebaiknya menggunakan media yang mudah dipahami, bahasa yang sederhana, serta contoh makanan lokal agar lebih efektif. Skrining literasi kesehatan perlu dilakukan sejak awal diagnosis guna

mengidentifikasi pasien yang memerlukan pendampingan lebih intensif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan sampel yang lebih beragam dan mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga dan kondisi ekonomi yang memengaruhi kepatuhan diet.

DAFTAR PUSTAKA

- Abose, S., Dassie, G. A., & Megerso, A. (2024). Adherence to recommended diet among patients with diabetes mellitus type 2 on follow-up at Adama Hospital Medical College. *Frontiers in Medicine*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1484071>
- ADA (American Diabetes Association). (2025). Improving care and promoting health in populations: Standards of care in diabetes — 2025. *Diabetes Care*, 48(Supplement 1), 14–26.
- Agustina, D., Alfianti, U., & Utami, K. (2024). Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 57–64.
- Al-salmi, N., Cook, P., & D'Souza, M. S. (2022). Diet adherence among adults with type 2 diabetes mellitus: A concept analysis. *Oman Medical Journal*, 37(2). <https://doi.org/10.5001/omj.2021.69>
- Astuti, I. T., & Chen, C. M. (2025). Health education with dietary adherence for people with diabetes mellitus in the community. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(1), 105–113.
- Basri, A. A. (2024). Tingkat health literacy terhadap penerapan self care management pada pasien diabetes melitus tipe 2. Bookchapter *Diabetes Mellitus*. <https://bookchapter.optimalbynfc.com>
- Daud, S. (2023). Modifikasi kuesioner HLS-EU-Q16 untuk literasi kesehatan pada pasien diabetes melitus. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.
- Dinkes Kabupaten Pekalongan. (2025). Data penyakit tidak menular diabetes melitus tahun 2025.
- Finbråten, H. S., Gutttersrud, Ø., Nordström, G., Pettersen, K. S., & Trollvik, A. (2020). Explaining variance in health literacy among people with type 2 diabetes. *BMC Public Health*, 20(1), 1–12.
- IDF (International Diabetes Federation). (2025). *IDF Diabetes Atlas*, 11th edition.
- Kim, J. E., Calderon, S. J., & Kim, M. (2025). Digital health literacy on diabetes knowledge among older adults in the United States. *Journal of Community Health Nursing*. <https://doi.org/10.1080/07370016.2025.2593395>
- Krisnadewi, K. I., Kristina, S. A., Andayani, T. M., & Endarti, D. (2025). Implementation preventive program for diabetic mellitus (PROLANIS) at community health center in Indonesia: A qualitative study. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 15(01), 153–161.
- Kuncoro, F. D., Gustomi, M. P., & Prayoga, D. H. (2025). Hubungan komunikasi terapeutik dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Duduksampeyan. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Manaringkuba, S. M., Nurmansyah, M., & Wirawam, A. A. (2025). Hubungan literasi kesehatan dengan manajemen perawatan diri pasien diabetes melitus di pelayanan primer Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(01), 1–8.
- Paradise, S., Maidin, M. A., Razak, A., & Kadirhegazy, A. R. (2024). Effect of diet, medication, physical activity on glycemic control of type-2 diabetes mellitus patients in Makassar City. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(5), 1110–1113.
- PERKENI. (2021). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 di Indonesia tahun 2021. *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia*.

- PERKENI. (2024). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia tahun 2024. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- Pratiwi, I. N., Dwi, Z., Lailiyaturrohmah, N., Suarilah, I., Bakar, A., Widyawati, I. Y., Nursalam, N., & Yahaya, N. A. (2025). The relationship between health literacy, diabetes distress, and dietary adherence in diabetes mellitus patients. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*. <https://doi.org/10.22442/jlumhs.2025.01257>
- Rahmi, N. S. (2025). Hubungan lama menderita dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 tahun 2024.
- Rokhmad, K., & Supriyanto, S. (2023). Analysis of PROLANIS activities on controlling type-2 diabetes mellitus at Puskesmas Tulungagung in 2022. *Journal of Public Health in Africa*, 14, 273–277.
- Roshan-nejad, M., Hosseini, M., Vasli, P., & Nasiri, M. (2025). Effect of health literacy-based teach-back training on quality of life and treatment adherence in type 2 diabetes: An experimental study. *Patient Education and Counseling*, 1–9.
- Sabil, F. A., & Rezki Anisa, N. (2023). Correlation of health literacy and self care management toward people with type 2 diabetes mellitus in Indonesia. *Dinamika Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.20527/dk.v11n2.67>
- SKI (Survei Kesehatan Indonesia). (2023). Data nasional penyakit diabetes melitus di Indonesia tahun 2023.
- Wilson, C., et al. (2024). Dietary adherence in type 2 diabetes: Barriers, facilitators, and implications for care. *Journal of Diabetes Research*, 1–12.
- WHO (World Health Organization). (2022). *Health literacy in diabetes: Patient understanding and management*. Geneva: WHO Press.
- Ziady, H., et al. (2025). Health literacy and glycemic control among elderly patients with type 2 diabetes mellitus in Egypt. *Egyptian Journal of Internal Medicine*, 37(1), 1–10.