

KEPATUHAN DIET PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI PUSKESMAS TAMAN SIDOARJO

Nia Budiarti¹, Nur Hasanah², Enung Mardiyana Hidayat³, Adin Mu'afiro⁴
^{1,2,3,4}Prodi D III Keperawatan Soetomo, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
Jl. Pucang Jajar Tengah 56 Surabaya, Jawa Timur

Info Artikel	Abstract
Tanggal Masuk: Masuk Jun 5, 2021 Direvisi Jun 19, 2021 Diterima Jun 21, 2021	Introduction: Diabetes mellitus is a major public health problem because of its short and long term complications. Diabetes mellitus is one of the most common chronic diseases experienced by people in the world. The purpose of this study was to identify dietary adherence to the type of food, amount of food, and meal schedule of type II diabetes mellitus patients at the Taman Sidoarjo Health Center. Results and Analysis: The results of research on diet compliance in type II diabetes mellitus patients at the Taman Sidoarjo Community Health Center were that a small percentage of patients were compliant, 9 people (11%) and the majority were 68 people (88%) non-compliant with the type of food diet. A small number of respondents were 12 people (16%) and 65 people (84%) were non-compliant with the diet. A small percentage of respondents were 12 people (16%) and 65 people (84%) were non-compliant with the diet food schedule. Discussions: Only a small proportion of respondents who obeyed and most of them did not comply with the dietary schedule. It is hoped that respondents can seek or get better information from the health workers at the Sidoarjo Taman Sidoarjo Health Center regarding a good and correct diet for type II diabetes mellitus patients.
Keywords: Dietary Adherence Diabetes Mellitus Taman Health Center	
Kata Kunci: Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Puskesmas Taman	

Abstrak

Pendahuluan: Diabetes mellitus menjadi masalah utama pada kesehatan masyarakat karena komplikasinya yang bersifat jangka pendek dan jangka panjang. Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh penduduk di dunia. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi kepatuhan diet jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Taman Sidoarjo. **Hasil dan Analisis:** Hasil penelitian kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Taman Sidoarjo yang sebagian kecil pasien patuh sebanyak 9 orang (11%) dan sebagian besar tidak patuh sebanyak 68 orang (88%) terhadap diet jenis makanan. Responden sebagian kecil yang patuh sebanyak 12 orang (16%) dan sebagian besar tidak patuh sebanyak 65 orang (84%) terhadap diet jumlah makanan. Responden sebagian kecil yang patuh sebanyak 12 orang (16%) dan sebagian besar tidak patuh sebanyak 65 orang (84%) terhadap diet jadwal makanan. **Kesimpulan:** Diharapkan pasien dapat mencari atau mendapat informasi lebih baik dari pihak petugas kesehatan di Puskesmas Taman Sidoarjo tentang diet yang baik dan benar bagi pasien diabetes mellitus tipe II.

Penulis Korespondensi:

Nia Budiarti
Prodi D III Keperawatan Soetomo
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

This work is an open-access article and licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).



I. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus menjadi masalah utama pada kesehatan masyarakat karena komplikasinya yang bersifat jangka pendek dan jangka panjang. Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh penduduk di dunia. Pada data IDF tahun 2019 Indonesia berada di posisi ke-7 dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 10,7 juta penduduk atau sebesar 11,3%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi diabetes mellitus jika dibandingkan dengan data hasil Riskesdas tahun 2018 sebesar 8,5% dan Riskesdas tahun 2013 sebesar 6,9%. Hampir semua provinsi Indonesia mengalami peningkatan jumlah penderita diabetes mellitus, dengan provinsi Jawa Timur menempati posisi kelima yaitu sebanyak 2,02% dari keseluruhan jumlah penderita diabetes mellitus di Indonesia. Kabupaten Sidoarjo sendiri berkontribusi sebanyak 7,8% dari jumlah diabetes mellitus di Jawa Timur (DinkesProvJatim, 2020). Penderita Diabetes Mellitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar adalah pelayanan kesehatan sesuai standar kepada seluruh penderita DM usia 15 tahun ke atas sebagai upaya pencegahan sekunder, presentase penderita Diabetes Mellitus yang mendapatkan pelayanan Puskesmas Taman tahun 2020 adalah 100% dengan 2.660 pasien yang mendapat pelayanan kesehatan. (Profil Kesehatan Sidoarjo, 2021).

Menurut Kemenkes RI (2019) diabetes mellitus memiliki dampak sangat berbahaya karena dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi diabetes terjadi pada semua organ tubuh dengan kematian akibat penyakit jantung koroner dan akibat gagal jantung. Selain kematian, diabetes juga menyebabkan kecacatan, kebutaan akibat komplikasi retinopati dan menjalani amputasi tungkai kaki. Oleh karena itu diperlukan usaha pengendalian yang harus dilakukan oleh pasien diabetes mellitus. Penyakit diabetes mellitus atau bisa disingkat dengan DM tidak dapat disembuhkan, namun dengan pengendalian melalui pengelolaan diet DM dapat mencegah terjadinya komplikasi. Kepatuhan diet merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam penatalaksanaan penyakit DM. Hal tersebut dikarenakan perencanaan makan merupakan salah satu dari 4 pilar utama dalam pengelolaan DM (Perkeni, 2015). Kendala utama pada penanganan diet diabetes mellitus adalah kejujuran pasien dalam mengikuti diet (Fauzia, et. al, 2017).

Kunci utama diet pada DM adalah 3J yaitu jumlah kalori, jenis makanan, dan jadwal makan. Hal yang harus diperhatikan dalam penatalaksanaan diet untuk pasien DM yaitu untuk jadwal makan, harus dipertimbangkan kegemaran jenis makanan pasien DM terhadap makanan tertentu, gaya hidup, jam-jam makan yang biasanya diikutinya dan latar belakang etnik serta budayanya. (Marasabessy, Nasela, Abidin, 2020). Kepatuhan diet adalah kesesuaian perilaku yang dilakukan oleh seseorang berdasarkan rekomendasi diet yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Kepatuhan diet pasien DM sangat berperan penting untuk menstabilkan kadar glukosa darah, sedangkan kepatuhan itu sendiri merupakan suatu hal yang penting untuk dapat mengembangkan rutinitas atau kebiasaan yang dapat membantu penderita dalam mengikuti jadwal diet. Pasien yang tidak patuh dalam menjalankan terapi diet menyebabkan kadar glukosa yang tidak terkendali (Isnaeni et al., 2018). Kepatuhan diet menjadi komponen yang sangat penting bagi pengelolaan diabetes mellitus. Kepatuhan diet merupakan tingkat kesediaan pasien melaksanakan diet mengikuti pengaturan pola makan yang dianjurkan oleh dokter dan petugas kesehatan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. (Isnaeni et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan Isnaeni (2018) menjelaskan bahwa dari tiga komponen kepatuhan diet yaitu tepat jumlah, jadwal dan jenis, sebagian besar subjek sudah mulai memilih jenis-jenis bahan makanan yang sesuai dengan diet DM dalam perilaku makan sehari-hari, tetapi untuk ketepatan jumlah maupun jadwal makan, masih banyak subjek penelitian yang belum menerapkannya dalam diet sehari-hari. Hasil penelitian Norita (2019) didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak patuh terhadap diet DM, dimana masih banyak responden yang masih kurang mengerti tentang makanan yang dapat menyebabkan terjadinya komplikasi DM. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Taman Sidoarjo".

II. BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif yang menggambarkan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Taman Sidoarjo. Pada penelitian ini sampel yang akan digunakan peneliti dari pasien Puskesmas Taman Sidoarjo sejumlah 77 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik pengumpulan sampel yaitu *accidental sampling*.

Metode pengumpulan data pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian lembar kuisioner yang akan dibagikan oleh peneliti. Sampel penelitian diminta untuk memilih tanda *check list* (✓) pada kolom selalu, sering, jarang atau tidak pernah pada lembar kuisioner yang sesuai dengan jawaban pasien. Sebelum sampel penelitian diminta untuk mengisi *informed consent* lalu mengisi soal pada lembar kuisioner yang diberikan, responden akan dijelaskan terlebih dahulu oleh peneliti cara pengisiannya.

III. HASIL

Data Umum

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan distribusi kurang dari setengahnya (31%) berada pada usia (30-40 tahun). Sebagian besar (60%) didominasi oleh pasien wanita. Kurang dari setengahnya (29%) bekerja sebagai pegawai swasta. Sebagian besar (83%) menderita diabetes mellitus selama 2 – 5 tahun. Lebih dari setengahnya (60%) penderita DM dengan komplikasi HT. Data Umum dalam penelitian kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Taman Sidoarjo meliputi :

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	30 - 40	24	31%
	41 - 50	17	22%
	51 - 60	23	30%
	61 - 67	13	17%
Jumlah		77	100%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	31	40%
	Perempuan	46	60%
Jumlah		77	100%
Pekerjaan	IRT	18	23%
	Wiraswasta	12	16%
	Pensiun	6	8%
	Guru	4	5%
	Pedagang	5	6%
	PNS	8	10%
	Swasta	22	29%
	Penjaga Stand	2	3%
Jumlah		77	100%
Lama Menderita DM	2 - 5 Tahun	64	83%
	6 - 10 Tahun	7	9%
	11 - 15 Tahun	2	3%
	16 - 20 Tahun	4	5%
Jumlah		77	100%
Komplikasi	HT	46	60%
	Jantung	7	9%
	Glukoma	5	6%
	Kulit	3	4%
	Kolestrol	2	3%
	Stroke	2	3%
	Tidak Ada	12	16%
Jumlah		77	100%

Data Tingkat Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Taman Sidoarjo

Kepatuhan Diet	Patuh		Tidak Patuh		Total	
	F	%	F	%	F	%
Jenis Makanan	9	11,9%	68	88,3%	77	100%
Jumlah Makanan	12	15,9%	65	84,4%	77	100%
Jadwal Makan	12	15,9%	65	84,4%	77	100%
					23	
Total	33	14,3%	198	85,7%	1	100%

Tabel 2. Distribusi F Kepatuhan Jenis Makanan, Jumlah Makanan, dan Jadwal Makan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Taman Sidoarjo pada Tahun 2023

IV. PEMBAHASAN

Tingkat Kepatuhan Jenis Makanan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian kecil pasien patuh sebanyak 9 orang (12%) dan sebagian besar pasien tidak patuh sebanyak 68 orang (88%) terhadap jenis makanan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Taman Sidoarjo. Pasien yang belum patuh dengan diet jenis karena kurangnya kepedulian keluarga terhadap konsekuensi akibat ketidak patuhan jenis makanan yang menyebabkan DM. Pasien yang mendukung bahwa diet DM harus dilakukan untuk mencegah komplikasi diabetes mellitus maka pasien akan mematuhi diet diabetes dengan cara memiliki informasi yang cukup akan memperbaiki keterampilan dan pola makan diet DM. Penderita DM harus mengetahui dan memahami jenis makanan apa yang boleh dimakan secara bebas, makanan yang harus dibatasi dan makanan yang harus dibatasi secara ketat (Almatsier, 2011). Makanan yang dianjurkan adalah makanan yang mengandung sumber karbohidrat kompleks (seperti nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi dan sagu), mengandung protein rendah lemak (seperti ikan, ayam tanpa kulit, tempe, tahu dan kacang-kacangan) dan sumber lemak dalam jumlah terbatas yaitu bentuk makanan yang diolah dengan cara dipanggang, dikukus, direbus dan dibakar).

Penelitian ini sejalan dengan Nanang (2020) dimana berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden (50,7%) tidak patuh terhadap diet Diabetes Mellitus, dimana masih banyak responden yang masih kurang mengerti tentang jenis makanan yang dapat menyebabkan terjadinya kompliasi Diabetes Mellitus. Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian kecil pasien patuh sebanyak 9 orang (12%) dan sebagian besar pasien tidak patuh sebanyak 68 orang (88%). Hal tersebut ditunjukkan dengan pasien yang menyatakan jarang mentaati aturan masak dengan cara dipanggang, direbus, dikukus, disetup atau dibakar bagi penderita DM sebesar (49%). Ada beberapa solusi bagi penderita DM untuk meningkatkan kepatuhan diet jenis makanan dengan cara harus membatasi makanan dari jenis gula, minyak dan garam. Makanan untuk diet DM biasanya kurang bervariasi, sehingga banyak penderita DM yang merasa bosan, sehingga perubahan variasi diperlukan agar penderita tidak merasa bosan. Hal itu diperbolehkan asalkan penggunaan makanan penunjang memiliki kandungan gizi yang sama dengan makanan yang digantikan (Suyono, 2011).

Tingkat Kepatuhan Jumlah Makanan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian kecil pasien patuh sebanyak 12 orang (16%) dan sebagian besar pasien tidak patuh sebanyak 65 orang (84%) terhadap jenis makanan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Taman Sidoarjo. Pasien yang belum patuh dengan diet jumlah karena kurangnya kesadaran diri responden dalam melakukan kontrol jumlah makanan yang sesuai dengan anjuran diet bagi penderita Diabetes Mellitus. Pasien yang mendukung bahwa diet jumlah DM harus dilakukan karena keteraturan kontrol kesehatan pada pasien DM akan membuat pasien lebih memahami pengelolaan DM dan akan lebih baik dalam menjalankan rekomendasi pengobatan dari petugas kesehatan. Jumlah makanan atau kalori yang dianjurkan bagi diabetes adalah mengkonsumsi jumlah makanan atau mengatur porsi makanan yang dikonsumsi setiap waktu makan. Jumlah atau porsi yang dimakan penderita Diabetes harus dihitung dari jumlah kalori dan kebutuhan protein, lemak, karbohidrat serta zat-zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh. Semakin aktif penderita Diabetes maka akan semakin banyak kalori yang dibutuhkan sehingga membutuhkan porsi makanan yang lebih banyak. Kebutuhan kalori untuk masing-masing orang berbeda-beda. Sangat terkait dengan berat badan dan aktifitas fisik atau olahraga yang dilakukan. Kebutuhan aktivitas fisik dibagi menjadi 4 bagian yaitu : aktivitas ringan, aktivitas sedang, aktivitas berat dan aktivitas sangat berat. Penelitian ini sejalan dengan Nanang (2020) dimana berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lebih dari separuh responden (53,7%) tidak patuh terhadap diet Diabetes Mellitus, dimana masih banyak responden yang masih tidak patuh terhadap jumlah makanan sesuai diet pasien Diabetes Mellitus tipe 2. Hasil

penelitian diketahui bahwa sebagian kecil pasien patuh sebanyak 12 orang (16%) dan sebagian besar pasien tidak patuh sebanyak 65 orang (84%). Hal tersebut ditunjukkan dengan banyak pasien yang menyatakan jarang patuh dengan makan gula 1 sendok teh perhari sebesar (42%). Ada solusi bagi penderita DM untuk meningkatkan kepatuhan diet jumlah makanan dengan cara peran petugas puskesmas untuk memberikan informasi kepada pasien Diabetes Melitus pentingnya kepatuhan jumlah makanan yang dikonsumsi perharinya agar tidak terjadinya peningkatan glukosa darah secara mendadak dan tidak terkontrol akan mengganggu kondisi kesehatannya untuk beraktivitas.

Tingkat Kepatuhan Jadwal Makan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian kecil pasien patuh sebanyak 12 orang (16%) dan sebagian besar pasien tidak patuh sebanyak 65 orang (84%) terhadap jadwal makanan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Taman Sidoarjo. Pasien yang belum patuh dengan diet jadwal karena mereka tidak membiasakan diri untuk makan tepat waktu sesuai dengan anjuran diet bagi penderita Diabetes Mellitus. Sedangkan pasien yang patuh dengan diet jadwal DM adalah pasien yang sudah taat mematuhi jadwal makan yang sesuai dengan jadwal diet pasien DM seperti 3x makan utama dan 3x makan selingan agar penderita DM tidak merasa lemas akibat kekurangan zat gizi. Manajemen jadwal makan dianggap sebagai langkah besar dalam menilai pengetahuan pasien terkait aspek gizi, pengobatan, dan komplikasi diabetes. Pasien diabetes seringkali kesulitan mengidentifikasi makanan yang dianjurkan, termasuk kualitas dan kuantitasnya. Jadwal makan standar yang digunakan oleh penderita DM yakni pukul 06.00-07.00 jadwal makan pagi, pukul 09.00-10.00 selingan, pukul 12.00-14.00 jadwal makan siang, pukul 15.00-16.00 jadwal selingan makan, pukul 18.00-19.00 jadwal makan malam dan pukul 21.00 jadwal makan selingan. Penelitian ini sejalan dengan Nanang (2020) dimana berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lebih dari separuh responden (55,2%) tidak patuh terhadap diet Diabetes Mellitus, dimana masih banyak responden yang masih tidak terbiasa makan tepat waktu sesuai dengan jadwal diet DM. Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian kecil responden patuh sebanyak 12 orang (16%) dan sebagian besar responden tidak patuh sebanyak 65 orang (84%). Hal tersebut ditunjukkan dengan banyak responden yang menyatakan jarang patuh dengan makan selingan sesuai dengan jadwal sebesar (51%). Ada solusi bagi penderita DM untuk meningkatkan kepatuhan diet jadwal makanan dengan cara membuat jadwal makan bagi penderita DM agar dapat makan tepat waktu, serta memberikan edukasi kepada keluarga untuk selalu mengingatkan pasien DM agar makan tepat waktu sesuai dengan jadwal bagi pasien Diabetes Mellitus dan menyarankan kepada petugas setiap memberikan informasi pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus ataupun masyarakat dilingkungan kerja Puskesmas Taman Sidoarjo yang datang berobat ke Puskesmas dengan memberikan atau menyediakan informasi kertas cetak sarana media seperti leaflet atau kertas cetak gizi jadwal makanan yang telah di sediakan di Puskesmas untuk diberikan kepada masyarakat agar dapat dibaca sehingga dapat menjadi pedoman menerapkan baik jumlah, jenis, dan jadwal makanan diet pada pasien DM.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Taman Sidoarjo Tahun 2023, dapat disimpulkan bahwa pasien diabetes mellitus tipe II sebagian besar tidak patuh terhadap jenis makanan sesuai dengan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Taman Sidoarjo. Pasien diabetes mellitus tipe II sebagian besar tidak patuh terhadap jumlah makanan sesuai dengan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Taman Sidoarjo. Pasien diabetes mellitus tipe II sebagian besar tidak patuh terhadap jadwal makan sesuai dengan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Taman Sidoarjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Almatsier Sunita. *Penuntun Diet*. Jakarta: Kompas Gramedia; 2013.
- Efendy & Makhfudli. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas : teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. Tersedia di : <https://books.google.co.id/books?id=LKpz4vwQyT8C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false> [Diakses 28 September 2022]
- Fauzia, Y., Sari, E., & Artini, Bu. (2017). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Penderita Diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Pakis Surabaya. *Keperawatan*, 4 (2). Tersedia di : <https://doi.org/10.1016/j.palaeo.2007.01.011> [Diakses 2 September 2022]
- Febrihasari, R., Sholikah, T., Fakha, D., & Putra S., (2020) *Buku saku diabetes mellitus untuk awam*. Jawa Tengah : UNS Press.
- International Diabetes Federation (2021) *IDF Diabetes Atlas*. Edisi 10. Tersedia di : <https://diabetesatlas.org/> [Diakses, 20 agustus 2022]
- Anonim. (2019) *IDF Diabetes Atlas*. Edisi 9. Tersedia di : https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302_133351_IDFATLAS9e-final-web.pdf [Diakses, 20 agustus 2022]
- Isnaini Nur, Saputra Agung., (2018) *Pengetahuan Dan Motivasi Meningkatkan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes mellitus Tipe II*: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, Vol 15 No 3
- Imas. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK). Tersedia di: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp->
- Kam, A., Efendi Pradwi, Y., Decroli Prima, G., et al. (2019) *Diabetes mellitus Tipe 2*. Tersedia di : <https://www.scribd.com/document/408612908/Buku-Diabetes-Mellitus-Lengkap-pdf> [Diakses 18 September 2022]
- Kemendes RI (2018) *HARI DIABETES SEDUNIA TAHUN 2018*. Jakarta Selatan : InfoDATIN. Tersedia di : <https://docplayer.info/136443569-Hari-diabetes-sedunia-tahun-2018.html> [Diakses 20 Agustus 2022]
- Anonim. (2019) *Buku Pintar Kader Posbindu*. Jakarta Selatan : Kemendes RI . Tersedia di : http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pintar_Kader_POSBINDU.pdf [Diakses 22 September 2022]
- Anonim. (2020) *Tetap Produktif, Cegah dan Atasi Diabetes Mellitus*. Jakarta Selatan : InfoDATIN. Tersedia di : <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin%202020%20Diabetes%20Mellitus.pdf> . [Diakses 05 September 2022]

- Marasabessy, B., Nasela, J., Abidin, S., (2020) *Modul Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2*. PT Nasya Expanding Management. Tersedia di : <http://www.penerbitnem.com/2020/12/> [Diakses 19 September 2022]
- Norita. (2019). Perbedaan Level Pengetahuan dan Sikap pada Kepatuhan Diet Pasien Diabetes mellitus Tipe2 dipoliklinik Khusus Penyakit Dalam Rsup Dr. M. Djamil Padang. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Tersedia di : <http://scholar.unand.ac.id/21784/> [Diakses 20 September 2022]
- Notoatmojo, S (2010). *Modifikasi teori Lawrence Green*. Jakarta : Rineka Cipta
- Anonim. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- PERKENI. (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes mellitus Tipe 2 di Indonesia 2015*. Tersedia di : <https://pbperkeni.or.id/> [Diakses 20 September 2022]
- RSI Madiun, (2017) *Diet Diabetes Mellitus*. Tersedia di : <https://www.rsimadiun.com/home.php?page=artikel.html&id=12> [Diakses 28 September 2022]
- Sirajuddin., Surmita., Astuti, T., (2018) Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Edisi Tahun 2018. Tersedia di : http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Survey-Konsumsi-Pangan_SC.pdf. [Diakses 28 September 2022]
- Soelistijo, A., et al. (2021) *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes mellitus Tipe 2 Di Indonesia 2021*. PB Perkeni. Tersedia di : <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf> [Diakses 21 September 2022]
- Anonim. (2015) *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes mellitus Tipe 2 Di Indonesia 2015*. PB Perkeni. Tersedia di : <https://fliphtml5.com/acptd/nkka/basic> [Diakses 20 September 2022]
- Susanto T., (2017) *Diabetes Deteksi, Pencegahan, Pengobatan*. Yogyakarta : Buku Pintar
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru. [Diakses pada 01 November 2022]