

**HUBUNGAN ASUPAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DIABETES
MELITUS TIPE 2 PADA PASIEN RAWAT JALAN POLI DALAM RSI
ASSYIFA KOTA SUKABUMI TAHUN 2025**

Hana Hanifa Inten Yudistira
Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Islam Al-Ihya Kuningan
Email : hanahanifa28@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) adalah masalah kesehatan global dengan prevalensi meningkat di Indonesia (IDF 2021, SKI 2023). Pola makan tidak sehat diidentifikasi sebagai faktor risiko utama. Tingginya kunjungan pasien di Poli Dalam RSI Assyifa Kota Sukabumi menunjukkan urgensi perhatian terhadap pola makan sebagai kontributor penyakit ini. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada pasien rawat jalan Poli Dalam RSI Assyifa Kota Sukabumi tahun 2025. Studi kuantitatif cross-sectional ini melibatkan 37 responden Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Dalam Rawat Jalan RSI Assyifa Kota Sukabumi pada April 2025. Sampel dipilih melalui accidental sampling (usia 30-70 tahun, terdiagnosis Diabetes Melitus Tipe 2, bersedia berpartisipasi, dan dapat berkomunikasi). Data pola makan dikumpulkan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), dikategorikan “baik” atau “buruk” berdasarkan median skor. Data kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 diperoleh dari diagnosis dokter dan pemeriksaan gula darah. Analisis data menggunakan Univariat dan Bivariat (uji Chi-Square, $p < 0,05$). Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 (P -Value 0,006; $\alpha = 0,05$). Implikasi temuan ini adalah responden dengan pola makan buruk memiliki risiko 7,040 kali lebih tinggi mengalami Diabetes Melitus Tipe 2 dibandingkan yang pola makannya baik. Terdapat hubungan signifikan antara asupan pola makan dengan kejadian DMT2 pada pasien rawat jalan Poli Dalam RSI Assyifa Kota Sukabumi tahun 2025. Pola makan buruk secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Pasien Rawat Jalan, Pola Makan

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a global health problem with increasing prevalence in Indonesia (IDF 2021, SKI 2023). Unhealthy dietary patterns are identified as a major risk factor. The high number of patient visits to the Internal Medicine Polyclinic at RSI Assyifa, Sukabumi City, indicates the urgency of addressing dietary patterns as a contributor to this disease. This study aims to analyze the relationship between dietary intake and the incidence of Type 2 Diabetes Mellitus among outpatients at the Internal Medicine Polyclinic of RSI Assyifa, Sukabumi City, in 2025. This quantitative cross-sectional study involved 37 Type 2 Diabetes Mellitus respondents at the Internal Medicine Outpatient Polyclinic of RSI Assyifa, Sukabumi City, in April 2025. Samples were selected through accidental sampling (aged 30-70 years, diagnosed with Type 2 Diabetes Mellitus, willing to participate, and able to communicate). Dietary pattern data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), categorized as “good” or “poor” based on the median score. Data on Type 2 Diabetes Mellitus incidence were obtained from physician diagnoses and blood sugar examinations. Data analysis used Univariate and Bivariate methods (Chi-Square test, $p < 0.05$). The results showed a significant relationship between dietary patterns and the incidence of Type 2 Diabetes Mellitus (P -Value

0.006; $\alpha = 0.05$). The implication of these findings is that respondents with poor dietary patterns have a 7.040 times higher risk of experiencing Type 2 Diabetes Mellitus compared to those with good dietary patterns. There is a significant relationship between dietary intake and the incidence of T2DM among outpatients at the Internal Medicine Polyclinic of RSI Assyifa, Sukabumi City, in 2025. Poor dietary patterns significantly increase the risk of Type 2 Diabetes Mellitus.

Keywords: Dietary Pattern, , Outpatient Clinic Patients, Type 2 Diabetes Mellitus

doi: <https://doi.org/10.70476/jfkes.v5i1.004>

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi terus meningkat. International Diabetes Federation (IDF) melaporkan 537 juta penderita dewasa pada 2021, diproyeksikan mencapai 783 juta pada 2045 (Sun et al. 2022). Indonesia menempati urutan ke-5 dunia, dengan prevalensi meningkat dari 10,9% (2018) menjadi 11,7% (2023). Data Dinas Kesehatan Jawa Barat (2021) menunjukkan 46.837 kasus diabetes, dengan 37,1% tidak tertangani, dan Kota Sukabumi tercatat sebanyak 19.258 penderita.

Pola makan tidak sehat secara konsisten diidentifikasi sebagai faktor risiko utama DMT2 yang dapat dimodifikasi. Berbagai penelitian sebelumnya menguatkan hubungan ini, menunjukkan asosiasi signifikan antara kebiasaan makan dan insiden diabetes (Ully et al. 2024) dan (Amalia et al. 2023) dengan pola makan buruk meningkatkan risiko hingga tiga kali lipat. Tingginya kunjungan pasien di Poli Dalam Rawat Jalan RSI Assyifa Kota Sukabumi (rata-rata 36 pasien/hari) menekankan urgensi perhatian terhadap pola makan sebagai kontributor penyakit ini. Secara patofisiologis, DMT2 ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan insulin, yang dapat merusak saraf dan pembuluh darah. Fokus pada pola makan sebagai faktor yang dapat diubah menawarkan potensi besar untuk intervensi.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan pola makan dengan kejadian DMT2 pada Pasien Rawat Jalan Poli Dalam RSI Assyifa Kota Sukabumi tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan cross-sectional . Populasi pada penelitian ini adalah pasien Diabetes Melitus Tipe 2 rawat jalan di Poli Dalam RSI Assyifa Kota Sukabumi pada April 2025. Sampel di ambil menggunakan Teknik accidental sampling dan melibatkan 37 responden yang memenuhi kriteria inklusi berusia 30-70 tahun, bersedia berpartisipasi dinyatakan dengan informed concent dan dapat berkomunikasi. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi penyakit lain atau gangguan kognitif. Variabel independen, pola makan, diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan dikategorikan "baik" atau "buruk" berdasarkan median skor (Alissa Nurbaiti, 2022 dalam

Cahyaningsih, 2023; Sirajuddin et al., 2018 dalam Cahyaningsih, 2023). Variabel dependen, kejadian DMT2, ditentukan berdasarkan diagnosis dokter dan kadar gula darah (puasa ≥ 126 mg/dL atau 2 jam post prandial ≥ 200 mg/dL) (PERKENI, 2021 dalam Cahyaningsih, 2023). Data dikumpulkan melalui wawancara langsung menggunakan FFQ semi-kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan perangkat lunak SPSS. Analisis univariat mendeskripsikan distribusi variabel, sementara analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antar variabel, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ (Ariwati et al. 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, karakteristik demografi, mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan (54.1%), kelompok usia terbanyak 40-49 tahun (32.4%), pendidikan terakhir SMA (51,4) dan pekerjaan yang paling banyak PNS serta “Lainnya” (27%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	45.9%
Perempuan	20	54.1%
Usia (tahun)		
30-39	10	27%
40-49	12	32.4%
50-59	9	24.63%
60-69	6	16.2%
Pendidikan		
SD	5	13.5%
SMP	3	8.1%
SMA	19	51.4%
Perguruan Tinggi	10	27%
Pekerjaan		
Wiraswasta	8	21.6%
PNS	10	27%
Buruh	3	8.1%
Ibu Rumah Tangga	6	16.2%
Lainnya	10	27%

Berdasarkan tabel 2, Pola makan responden dikategorikan berdasarkan nilai median total skor FFQ (390). Distribusi pola makan disajikan pada tabel, mayoritas responden (56,8%) memiliki pola makan yang dikategorikan buruk.

Tabel 2. Distribusi Pola Makan Penderita Diabetes Melitus di RSI Assyifa

Variabel	n	%
Status Pola Makan		
Pola Makan Baik	16	43.2%
Pola Makan Buruk	21	56.8%

Berdasarkan tabel 3, kejadian Diabetes Melitus dikategorikan berdasarkan nilai gula darah puasa (≥ 126 mg/dL). Distribusi kejadian Diabetes Melitus disajikan pada tabel mayoritas responden (56,8%) didiagnosis menderita Diabetes Melitus.

Tabel 3. Distribusi Kejadian Diabetes Melitus di RSI Assyifa

Variabel	n	%
Status Pola Makan		
Tidak Diabetes Melitus	16	43.2%
Diabetes Melitus	21	56.8%

Analisis bivariat disajikan pada Tabel 4 Hasil uji Chi-Square menunjukkan P-Value sebesar 0,006 ($< 0,05$), mengindikasikan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian Diabetes Melitus. Odds Ratio (OR) sebesar 7,040 (95% CI: 1,638-30,255) menunjukkan bahwa responden dengan pola makan buruk memiliki peluang 7,040 kali lebih tinggi untuk menderita Diabetes Melitus dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik.

Tabel 4. Distribusi Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Melitus

Pola Makan	Kejadian DM				Total		QR (95% CI)	P-value
	DM		T DM					
	n	%	n	%	n	%		
Baik	5	31.3%	11	68.8%	16	100%	7.040	0.006
Buruk	16	76.2%	5	23.8%	21	100%		

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *Chi-Square* memperoleh nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$), yang berarti H_a diterima. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 7,040 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan buruk memiliki risiko 7 kali lebih besar untuk menderita DMT2 dibandingkan responden dengan pola makan baik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Suryanti 2021) yang juga menemukan hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian DM. Pola makan yang buruk, ditandai dengan asupan karbohidrat sederhana, lemak jenuh, dan gula yang berlebihan, dapat menyebabkan resistensi insulin, yaitu kondisi di mana sel-sel tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif untuk menyerap glukosa. Akibatnya, kadar glukosa

dalam darah meningkat dan dalam jangka panjang memicu terjadinya DMT2 (Ningrum et al. 2023)

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi adalah nasi putih, sumber lemak dari minyak sawit (gorengan), dan minuman manis seperti kopi. Kebiasaan ini berkontribusi pada asupan kalori berlebih dan indeks glikemik tinggi yang memperberat kerja pankreas dan meningkatkan risiko DM.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Rawat Jalan RSI Assyifa Kota Sukabumi adalah perempuan berusia 40-49 tahun dengan pendidikan SMA dan pekerjaan sebagai PNS atau kategori lainnya. Sebanyak 56,8% responden dalam penelitian ini didiagnosis menderita Diabetes Melitus. Ditemukan hubungan signifikan secara statistik antara pola makan dan kejadian Diabetes Melitus, di mana 76,2% pasien dengan Diabetes Melitus memiliki pola makan buruk. Responden dengan pola makan buruk memiliki peluang 7,040 kali lebih tinggi untuk menderita Diabetes Melitus dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan baik.

SARAN

Untuk masyarakat, sangat penting untuk makan makanan sehat dan seimbang, mengurangi gula, serta rajin berolahraga. Bagi rumah sakit seperti RSI Assyifa, disarankan untuk lebih gencar memberikan edukasi gizi dan konseling diet yang sesuai dengan kebiasaan makan masyarakat setempat. Universitas dan peneliti selanjutnya bisa menggunakan hasil ini sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang faktor lain yang memengaruhi diabetes, mungkin dengan studi jangka panjang untuk melihat hubungan sebab-akibat yang lebih jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Amanda, and Dewi Agustina. 2023. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 (3): 20877–85.
- Ariwati, Valentina Dili, Martina Martina, Rori Theresia Ka, Kurnia Kusumawati, Hayatun Nufus, Anggi Anggi, and Bella Ayu Wandira. 2023. "Pendidikan Kesehatan Tentang Diabetes Melitus Pada Masyarakat RT 3 Kelurahan Curug, Kota Depok." *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat* 4 (1): 47–54. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol4.iss1.217>.
- Ningrum, Andriani Noerlita, Kiki Puspitasary, and Rianita Sri Kemala. 2023. "Hubungan Perilaku Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2." *Jurnal Farmasetis* 12 (3): 317–24. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/far/article/view/1374>.
- Sun, Hong, Pouya Saeedi, Suvi Karuranga, Moritz Pinkepank, Katherine Ogurtsova, Bruce B Duncan, Caroline Stein, Abdul Basit, Juliana C N Chan, and Jean Claude Mbanya. 2022. "IDF Diabetes Atlas: Global, Regional and Country-Level Diabetes Prevalence Estimates for 2021 and Projections for 2045." *Diabetes Research and Clinical Practice* 183:109119.

- Suryanti, Suryanti. 2021. "Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar." *Jurnal Promotif Preventif* 4 (1): 1–9. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i1.246>.
- Ully, Jaida, Tahara Dilla Santi, and Nopa Arlianti. 2024. "Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Pada Lansia Awal (Umur 46-55 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar." *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 4 (2): 612–22. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13688>.