

*(Literature Review: The Effect of Nutrition Education on Dietary Changes to Diabetes Mellitus Patient)*

Nur Sofie<sup>1</sup>, Linda Riski Sefrina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

Email Korespondensi: 1910631220046@student.unsika.ac.id

**ABSTRACT**

*Diabetes mellitus (DM) is one of the most common degenerative diseases found in the productive age to elderly. Education can be used as an initial and main stage given by nutritionists in treating DM disease to outpatients or inpatients. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education on DM patients' diet changes. The method used in this study is to analyze, review, and compare research results from 5 main journal articles and 11 supporting journal articles. The results of the analysis and reviews of several research journal articles with similar topics showed significant changes in the diet of DM patients. This can be seen from the higher-quality decrease in blood pressure and daily food intake. The conclusion of this study is that it is known that nutrition education can improve the diet of DM patients to increase.*

**Keywords:** *Nutrition Education, Diet, Influence, Patients, Diabetes mellitus (DM)*

**Literatur Review: Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pola Makan Pasien Diabetes Melitus**

**ABSTRAK**

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada usia produktif hingga lansia. Edukasi dapat dijadikan sebagai suatu tahap awal dan utama yang diberikan oleh ahli gizi dalam merawat penyakit DM kepada pasien rawat jalan atau pun pasien rawat inap. Tujuan kajian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pola makan pasien DM. Metode yang digunakan dalam kajian ini yaitu dengan menganalisis, mengulas, dan membandingkan hasil penelitian dari 5 artikel jurnal utama dan 11 artikel jurnal pendukung. Hasil analisis dan ulasan dari beberapa artikel jurnal penelitian dengan topik yang serupa menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan terhadap pola makan pasien DM. Hal ini terlihat dari menurunnya gula darah dan asupan makan harian yang lebih berkualitas. Kesimpulan dari kajian ini yaitu diketahui jika edukasi gizi dapat meningkatkan pola makan pasien DM menjadi meningkat.

**Kata Kunci:** Edukasi Gizi, Pola Makan, Perubahan, Pasien, Diabetes Melitus (DM)

**PENDAHULUAN**

Diabetes Melitus atau DM, merupakan salah satu jenis penyakit metabolik yang dicirikan dengan adanya hiperglikemia. Hiperglikemia dapat terjadi akibat adanya sekresi

insulin, kerja insulin, atau keduanya. Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada usia produktif hingga lansia. Penyakit diabetes melitus memerlukan

perawatan yang baik untuk menghindari timbulnya komplikasi penyakit lain (Habibah et al., 2019). Berdasarkan data dari WHO, prevalensi penderita penyakit diabetes melitus di Indonesia mencapai 8,6% dari keseluruhan penduduk (Perkeni, 2011). Peningkatan prevalensi penderita penyakit diabetes melitus di negara berkembang, seperti di Indonesia, dapat disebabkan karena meningkatnya pendapatan secara perkapita, yang secara dinamis dapat merubah pola hidup masyarakat, khususnya yang berada di perkotaan (Suyono, 2007). Hal tersebut sesuai dengan yang pernyataan Novyanda & Hadiyani (2017), bahwa faktor-faktor yang menyebabkan prevalensi penyakit diabetes melitus menjadi tinggi itu karena terdapat kerentanan genetik serta dampak lingkungan. Pola hidup yang berubah, seperti kebiasaan makan yang kurang sehat dan jarang melakukan aktifitas fisik, bisa menyebabkan terjadinya diabetes melitus, yang mana hal itu merupakan salah satu contoh dari faktor risiko lingkungan. Mengacu pada penelitian yang dilakukan Prasetyani & Sodikin (2017), terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian obesitas dan jenis kelamin dengan kejadian penyakit diabetes melitus tipe 2. Adapun faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi angka kejadian diabetes melitus lainnya yaitu jenis kelamin, pekerjaan, obesitas, dan aktivitas fisik.

Penyakit diabetes melitus dapat dibedakan menjadi empat jenis, yaitu diabetes tipe 1, diabetes tipe 2, diabetes kehamilan, dan diabetes yang terjadi karena penyakit lain (ADA, 2015). Menurut Muslihoh et al., (2021), jenis penyakit DM yang paling sering ditemukan yaitu DM

tipe 2, yaitu DM yang disebabkan karena pola hidup yang kurang sehat. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian terdahulu yang dilakukan Susanti & Bistara (2018), yang menyebutkan adanya hubungan antara pola makan dengan kadar gula pada pasien diabetes melitus. Pada penelitian tersebut diketahui 45% pasien diabetes melitus yang mengalami hiperglikemia dan obesitas, memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti makanan mengandung gula dan yang memiliki indeks glikemik tinggi. Selain memicu diabetes melitu, hal tersebut juga dapat memicu resistensi insulin.

Diabetes melitus termasuk ke dalam penyakit yang dapat menimbulkan komplikasi untuk penyakit lain, seperti terkena serangan jantung, impotensi, amputasi pada bagian tubuh tertentu, gagal ginjal, atau kebutaan (Dewi et al., 2020). Selain itu terjadi peningkatan penderita setiap tahunnya, maka dari itu dibutuhkan pemberian informasi mengenai pentingnya memiliki pola makan yang. Komplikasi penyakit-penyakit DM dapat dicegah dengan melakukan tatalaksana DM yaitu berupa edukasi, MNT (medical nutrition therapy) atau pengaturan makanan, latihan jasmani, dan intervensi farmakologis. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pola makan pasien DM menjadi lebih sehat yaitu dengan diberikan edukasi gizi. Edukasi dapat dijadikan sebagai suatu tahap awal dan utama yang diberikan oleh ahli gizi dalam merawat penyakit DM kepada pasien rawat jalan atau pun pasien rawat inap (Kemenkes, 2014). Edukasi gizi yang dilaksanakan berulang dan konsisten dapat memberikan perubahan perilaku kepada pasien DM ke arah yang lebih

baik. Edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap menjadi lebih sehat bagi pasien DM (Ariyana et al., 2018).

Pasien DM harus mengatur pola makan dengan memerhatikan jadwal makan, jenis, dan jumlah makanan (3J) yang mereka konsumsi. Selain itu pasien DM juga harus memerhatikan obat yang dikonsumsi serta kadar gula darah atau insulin secara teratur (Perkeni, 2011). Kepatuhan pasien DM dalam mengatur pola makan yang sehat, seperti penerapan diet, dapat dikendalikan dengan kecukupan pengetahuan serta informasi mengenai aturan diet yang baik bagi pasien DM (Restuning, 2015). Pasien diabetes melitus dianjurkan untuk mengonsumsi makanan tinggi serat dan makanan yang memiliki indeks glikemik rendah, tujuannya untuk mengontrol kadar gula darah (Putri & Pritasari, 2017). Adapun tujuan penulis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada pola makan pasien DM setelah diberikan edukasi gizi.

#### **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini yaitu dengan menganalisis, mengulas, dan membandingkan hasil penelitian dari 5 artikel jurnal utama dan 11 artikel jurnal pendukung.. Sumber artikel yang digunakan diperoleh melalui Google Scholar serta database Sinta dengan index yang beragam, dari Sinta 1 hingga Sinta 6. Artikel jurnal penelitian yang dianalisis merupakan artikel yang diterbitkan dari tahun 2010 hingga 2021. Pemilihan artikel dilakukan atas pertimbangan media edukasi yang digunakan pada masing-masing artikel. Kata kunci yang

digunakan dalam kajian ini yaitu edukasi gizi, pengaruh, pola makan, pasien, dan diabetes melitus (DM).

#### **HASIL**

Hasil yang didapatkan dari ketiga artikel penelitian yang dianalisis yaitu terfokus untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pola makan pada pasien DM. Retna Eka Dewi, Sulistyio Emantoko Dwi Putra, Lisa Aditama, Heru Wijono (2020) dengan judul artikel jurnal penelitian “Pengaruh Edukasi Perubahan Gaya Hidup Sehat terhadap Clinical Outcome pada Pasien di Rumah Diabetes Universitas Surabaya” menjelaskan perubahan yang terjadi pada gaya hidup sehat pasien diabetes melitus menggunakan intervensi edukasi gizi. Intervensi edukasi gizi yang dilakukan yaitu mengenai pola makan yang sehat dengan menggunakan media berupa buku catatan harian makan. Tujuan peneliti melakukan program penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengatur pola makan agar mencukupi kebutuhan tubuh menjadi, sehingga asupan gizi dan keseimbangan tubuh dapat terpenuhi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui jika populasi merupakan pasien diabetes melitus tipe 2 yang melakukan pengobatan di Rumah Diabetes Universitas Surabaya, dengan sampel akhir sebanyak 27 orang. Hasil penelitian menunjukkan jika edukasi gizi dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan pola makan pasien diabetes melitus menjadi lebih sehat. Penelitian ini juga menerangkan jika pasien diabetes melitus perlu memiliki pengetahuan yang cukup, sehingga bisa menjaga dan merawat penyakit yang diderita.

Pola asupan makan merupakan salah satu hal yang wajib diperhatikan. Pasien diabetes melitus wajib mengontrol asupan gula dan lemak agar kadar gula darahnya terjaga. Hal tersebut dibuktikan dengan terjadinya penurunan angka indeks massa tubuh, lingk pinggang, tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, serta gula darah puasa. (Dewi, et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan jika prevalensi pasien diabetes melitus didominasi oleh usia lansia, yang mana hal tersebut umum terjadi karena seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk mencerna makanan sehari-hari akan menurun. Sedangkan makanan yang dikonsumsi dapat menaikkan gula darah (Selfi et al., 2018). Adanya pengaruh edukasi terhadap perubahan pola makan pasien diabetes melitus dapat diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Alfiani et al. (2017) yang menunjukkan 47% pasien diabetes melitus memiliki gaya hidup yang baik. Hal tersebut sejalan dengan hasil tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus dengan kategori kurang yang mencapai 60%. Sehingga dapat disimpulkan jika gaya hidup yang sehat itu dipengaruhi oleh pengetahuan kesehatan yang cukup.

Putri Dafriani (2017) dengan judul artikel jurnal penelitian “Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang” menjelaskan hubungan yang dimiliki antara pola makan dengan aktifitas fisik pada pasien diabetes melitus di RSUD dr. Rasidin Padang. Intervensi yang diberikan yaitu dengan edukasi gizi mengenai gaya hidup dan pola makan yang sehat menggunakan

media berupa perangkat piring sehat, media buku catatan harian makan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian diabetes melitus. Menurut Alfiani et al. (2017), kurangnya pengetahuan mengenai pola makan yang baik serta pelaksanaan diet yang tepat akan membuat kadar gula darah pasien tidak terkontrol, serta akan menyebabkan komplikasi penyakit lain. Pada hasil penelitian Silalahi (2019), diketahui jika pola makan dapat mengurangi risiko terjadinya diabetes melitus. Penerapan pola makan yang sehat yaitu seperti mengonsumsi asupan karbohidrat yang sesuai kebutuhan tubuh, asupan makanan yang bergizi, sehat, dan seimbang, menjauhi makanan dengan kolesterol tinggi dan fast food. Pada hasil penelitian Triastuti (2010) juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan mengenai diabetes melitus dengan perubahan sikap perilaku pasien diabetes melitus. Pengaruh edukasi gizi berdampak pada perilaku pasien menjadi lebih sehat, dibuktikan dengan menurunnya kadar gula darah dibanding pasien dibandingkan sebelum diberikan pendidikan gizi. Hasil yang didapatkan peneliti menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus serta terdapat pengaruh edukasi terhadap pola makan pasien diabetes melitus. Pola makan yang sering mengonsumsi makanan tinggi lemak, garam dan gula, kebiasaan membeli makanan cepat saji di restoran, serta mengonsumsi makanan yang diawetkan dapat membuat kadar gula darah dalam tubuh meningkat. Pola makan pasien yang tidak sehat membuat kadar gula darah menjadi

tinggi jika dibandingkan dengan kadar gula darah pasien yang memiliki pola makan sehat (Defriani, 2017).

Arwin Muhlshoh, Ratika Marchelaona, Zuhria Ismawanti (2021) dengan judul artikel penelitian “Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Terhadap Pola Makan Melalui Edukasi Gizi di Wilayah Puskesmas Gambirsari” menjelaskan mengenai pengabdian yang dilakukan di masyarakat sebagai salah satu upaya pemberian pendidikan kesehatan berupa edukasi gizi bagi pasien diabetes melitus. Intervensi penelitian yaitu berupa pemberian edukasi mengenai diet diabetes melitus kepada pasien karena kegiatan diet tersebut belum berjalan secara efektif. Edukasi diberikan menggunakan media video yang memuat materi yang disampaikan secara audiovisual secara daring melalui aplikasi Zoom. Setelah diberikan materi melalui video, dilakukan sesi diskusi antara pasien dengan ahli gizi. Menurut Notoadmodjo (2013), pemberian edukasi dengan media video diharapkan dapat meningkatkan kepaahaman pasien dalam menangkap informasi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk merubah pengetahuan dan sikap pasien diabetes melitus di wilayah kerja Gambirsari menjadi lebih sehat dengan penerapan pola makan sehat dan terapi diet. Berdasarkan hasil penelitian diketahui terjadi peningkatan pengetahuan pada pasien diabetes melitus setelah diberikan edukasi gizi. Perubahan tersebut juga terjadi pada peningkatan sikap pasien diabetes melitus dalam memilih pola makan yang sehat, namun peningkatan yang terjadi hanya sedikit sehingga edukasi gizi ini

dinilai kurang efektif untuk perubahan sikap, khususnya perubahan pada pola makan yang sehat. Penggunaan video sebagai sarana penyampaian informasi dapat meningkatkan pengetahuan menunjukkan materi yang diberikan dapat diterima dan dimengerti dengan baik. Terbukti dari hasil post-test dan pre-test yang mengalami peningkatan rata-rata nilai setelah edukasi (Muhlisoh et al., 2021).

Thatit Nurmawati, Yeni Kartika Sari, Mitria Setyaningsih (2018) dengan judul “Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ekspositori tentang Meal Planning terhadap Pola Makan Pasien DM Tipe 2” menjelaskan penerapan pendidikan kesehatan yang dilakukan pada pasien diabetes melitus menggunakan metode ekspositori mengenai meal planning atau perencanaan makanan yang sehat. Intervensi penelitian ini yaitu pemberian pengetahuan kesehatan kepada pasien diabetes melitu menggunakan metode ekspositori mengenai meal planning. Metode ini menitik beratkan pada penerapan pengetahuan pasien setelah diberikan edukasi dengan pemberian tugas mengenai materi pendidikan kesehatan. Tujuannya agar pasien lebih memahami dan mengingat ilmu yang telah diberikan. Selain itu pemberian materi meal planning bertujuan untuk membantu dan mengedukasi pasien dalam membuat rancangan makanan sehari-hari agar kadar gula darah pasien terkontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pola makan pasien diabetes melitus setelah diberikan pengetahuan kesehatan dengan metode ekspositori dibanding dengan pasien yang hanya diberikan pendidikan kesehatan dengan

ceramah. Metode ekspositori menerapkan cara pembelajaran yang bukan hanya memberikan informasi, tapi juga memberikan contoh sehari-hari beserta penyelesaiannya, sesi tanya-jawab, demonstrasi meal planning, serta pemberian tugas (Nurmawati et al., 2018). Pada penelitian Selfi et al. (2018), tidak berjalannya perubahan pola makan disebabkan pasien yang belum pernah melaksanakan pola makan sehat. Selain itu, diketahui pula jika pengetahuan pasien mengenai jenis, jumlah, dan jadwal (3J) masih sangat minim, sehingga pasien lebih memilih mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sederhana, sementara penderita diabetes melitu tidak disarankan mengonsumsi itu. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui jika perubahan pola makan harus disertai dengan pemberian edukasi dan metode yang tepat, sehingga informasi yang

diberikan dapat diterapkan dan diingat oleh pasien dengan baik.

Berdasarkan hasil keempat artikel jurnal penelitian yang sudah dianalisis, dapat diketahui jika tiga penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap perubahan pola makan pasien diabetes melitus menjadi lebih sehat. Edukasi gizi yang dinilai efektif dan berhasil memberi perubahan terhadap pola makan pasien diabetes melitus dipengaruhi oleh media edukasi yang digunakan. Media edukasi yang efektif dalam edukasi gizi antara lain yaitu media perangkat piring sehat, media buku catatan harian makan, edukasi pola makan sehat, media booklet Diet Tinggi Serat dan Indeks Glikemik Rendah, serta metode ekspositori mengenai meal planning. Adapun edukasi gizi yang kurang efektif yaitu edukasi yang menggunakan media video yang dilakukan secara daring melalui aplikasi Zoom.

Peneliti	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian
Retna Eka Dewi, Sulistyono Emantoko, Dwi Putra, Lisa Aditama <sup>1</sup> , Heru Wijono (2020)	Metode penelitian ini menggunakan non-probability sampling dengan teknik convenience sampling.	Populasi yang digunakan penelitian ini yaitu pasien diabetes melitus tipe 2 yang berada di Rumah Diabetes Universitas Surabaya.	Edukasi mengenai perubahan gaya hidup menggunakan media perangkat piring sehat dan media buku catatan harian makan, serta edukasi pola makan sehat.	Penelitian ini awalnya merekrut 43 orang sebagai sampel, namun hanya 28 orang yang bersedia, sedangkan 1 orang sulit ditemui, sehingga sampel akhir penelitian sebanyak 27 orang. Karakteristik pasien DM

Peneliti	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian
				<p>didominasi oleh jenis kelamin perempuan (51,9%) dan kelompok umur 50-59 tahun (44,4%). Rata-rata IMT pasien DM yaitu 26,20. Hal tersebut terjadi karena usia dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan edukasi. Perubahan tersebut merujuk pada penurunan rata-rata indeks massa tubuh dengan skor <math>p=0,009</math> (<math>p&lt;0,05</math>), penurunan rata-rata lingkar pinggang dengan skor <math>p=0,05</math> (<math>p=0,05</math>), penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dengan skor</p>

Peneliti	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian
				p=0,031 (p<0,05), penurunan tekanan darah diastolic dengan skor p=0,014 (p<0,05), serta penurunan nilai rata-rata gula darah puasa dengan skor p=0,001 (p<0,05). Penurunan tersebut membuktikan meningkatnya kesadaran pasien untuk merubah pola pemilihan makanan dan minumam yang dikonsumsi menjadi lebih sehat (Dewi et al., 2020).
Nindy Apriliani Putri dan Pritasari (2017)	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu pra-eksperimen dengan rancangan one group pre-test post-test.	Populasi penelitian ini yaitu sebanyak 144 orang yang merupakan anggota prolans DM di Puskesmas Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur.	Edukasi melalui penyuluhan menggunakan media booklet Diet Tinggi Serat dan Indeks Glikemik Rendah.	Hasil penelitian menjelaskan jika karakteristik subjek didominasi oleh perempuan (71,2%). Rata-rata usia pasien DM tipe 2 yaitu 59,80 tahun. Dengan IMT rata-rata 25,51 (Putri & Pritasari, 2017).

Peneliti	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian
				<p>Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan edukasi. Perubahan tersebut merujuk pada meningkatnya rata-rata jumlah konsumsi serat per harinya yaitu dari 10,60 g sebelum intervensi menjadi 16,55 g setelah intervensi dengan skor <math>p=0,000</math> (<math>p&lt;0,01</math>). Selain itu, terjadi perubahan pola makan dengan menurunnya rata-rata asupan IG pangan campuran yang awalnya yaitu 110,21 menjadi 100,42 setelah dilakukan intervensi. Hal tersebut membuktikan adanya pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pola makan pasien</p>

Peneliti	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian
				DM menjadi lebih sehat (Putri & Pritasari, 2017).
Arwin Muhlishoh, Ratika Marchelaona, Zuhria Ismawanti (2021)	Rancangan one group pretest-post-test study design.	35 orang yang merupakan pasien diabetes melitus yang mengunjungi Puskesmas Gambirsari.	Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu edukasi gizi melalui media video yang menampilkan diet untuk pasien DM, yaitu diet tinggi serat dan indeks glikemik rendah yang dilakukan secara daring melalui aplikasi Zoom.	Berdasarkan hasil pre-test dan post-test diketahui tidak terdapat pengaruh edukasi terhadap sikap responden setelah diberikan edukasi, namun terdapat pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden. Dibuktikan dengan persentase rata-rata nilai pre-test yaitu 75 dan post-test yaitu 95 (Muslihoh et al., 2021)
Thatit Nurmawati, Yeni Kartika Sari, Mitria Setyaningsih (2018)	Penelitian ini menggunakan quasy experiment (eksperimen semu) dengan desain pre-test post-test with control group design.	Populasi penelitian ini yaitu sebanyak 54 orang pasien diabetes melitus.	Intevensi penelitian ini berupa pendidikan kesehatan dengan metode ekpositori mengenai meal planning yang dilakukan selama 1x60	Hasil penelitian memnunjukkan karakteristik subjek yang didominasi oleh perempuan pada kelompok perlakuan (55%) dan pada kelompok kontrol (60%). Pendidikan

Peneliti	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian
			<p>menit pada kelompok perlakuan dan edukasi langsung pada kelompok kontrol.</p>	<p>subjek kedua kelompok didominasi oleh tamatan SMP (86,48%). Setelah dilakukan intervensi, terdapat perubahan pola makan pada pasien diabetes melitus. Hal tersebut dibuktikan dengan skor kelompok perlakuan setelah intervensi <math>p=0,00</math> (<math>p&lt;0,05</math>) sedangkan kelompok kontrol memiliki skor <math>p=0,785</math> (<math>p&lt;0,05</math>). Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi dengan metode ekspositori tentang meal planning terhadap peningkatan pola makan pasien diabetes melitus.</p>

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dari artikel jurnal dengan topik yang disesuaikan dengan tema kajian yang sudah dianalisis dan direview, dapat disimpulkan jika pemberian edukasi gizi memiliki pengaruh terhadap perubahan pola makan pasien diabetes melitus. Terjadinya perubahan pola makan yang sehat dipengaruhi oleh media edukasi yang digunakan. Media edukasi yang terbukti efektif dalam kajian ini yaitu media perangkat piring sehat, media buku catatan harian makan, media booklet Diet Tinggi Serat dan Indeks Glikemik Rendah, serta metode ekspositori mengenai meal planning.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, N., Yulifah, R., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan pengetahuan diabetes melitus dengan gaya hidup pasien diabetes melitus di Rumah sakit tingkat II dr. Soepraoen Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- American Diabetes Association (ADA). (2015). *Classification and diagnosis of diabetes. Diabetes Care*, 38(Suppl. 1):S8-S16. (menurut ADA dalam putri & pritasari, 2017).
- Ariyana, R., Mintarsih, S. N., & Subandriani, D. N. (2018). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet penyandang Diabetes Melitus Tipe II Peserta Prolanis di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. *Jurnal Riset Gizi*, 6(2), 103-108.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2014). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29-34.
- Dafriani, P. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 13(2), 70-77.
- Dewi, R. E., Putra, S. E. D., Aditama, L., & Wijono, H. (2020). Pengaruh Edukasi Perubahan Gaya Hidup Sehat terhadap Clinical Outcome pada Pasien di Rumah Diabetes Universitas Surabaya. *MPI: Media Pharmaceutica Indonesiana*, 3(2), 105-114.
- Habibah, U., Ezdha, A. U. A., Harmaini, F., & Fitri, D. E. (2019). Pengaruh diabetes self management education (DSME) dengan metode audiovisual terhadap self care behavior pasien diabetes melitus. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 8(2), 23-28.
- Muhlshoh, A., Marchelaona, R., & Ismawanti, Z. (2021). Upaya

- Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Terhadap Pola Makan Melalui Edukasi Gizi Di Wilayah Puskesmas Gambirsari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 7-49.
- Novyanda, H., & Hadiyani, W. (2017). Hubungan antara Penanganan Diabetes Melitus: Edukasi dan Diet terhadap Komplikasi pada Pasien DM Tipe 2 di Poliklinik RSUP DR. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(1), 25-33.
- Nurmawati, T., Sari, Y. K., & Setyaningsih, M. (2018). Efektifitas pendidikan kesehatan dengan metode ekspositori tentang meal planning terhadap pola makan pasien dm tipe 2. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 257-262.
- Perkeni. (2011). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2011 (Ed. keempat)*. Jakarta: PB. PERKENI. (Menurut perkeni dalam putri & pritasari, 2017)
- Prasetyani, D., & Sodikin, S. (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dm Melitus (Dm) Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 1-9.
- Putri, N. A., & Pritasari, P. (2017). The effect of nutrition education on knowledge, attitude, and food pattern of type 2 diabetes patients at Puskesmas Kecamatan Ciracas. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 2(2), 54-64.
- Restuning, D. (2015). Efektifitas edukasi diabetes dalam meningkatkan kepatuhan pengaturan diet pada diabetes melitus tipe 2. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(1), 37-41.
- Selfi, B. F., Simbolon, D., & Kusdalina, K. (2018). Pengaruh Edukasi Pola Makan dan Senam terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 325-330.
- Silalahi, L. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 7(2), 223-232.
- Triastuti, N. (2010). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Diabetes Mellitus terhadap Perubahan Perilaku Penduduk Desa Bulan, Wonosari, Klaten*.
- World Health Organization. 2008. *Diabetes Mellitus in Fact. World Health Organization : Geneva*
- Yaqin, A., Niken, S., & Dharmana, E.

(2017). Efek Self Efficacy Training Terhadap Self Efficacy Dan Kepatuhan Diet Diabetesi. *Ji-Kes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1).