



Pola Diet Pada Lansia Diabetes Melitus Dengan *Multiple Morbidity* Di Kecamatan Baiturrahman

Razi Jilli, Nurhasanah, Juanita

Bagian Keperawatan Gerontik, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala

Artikel Diterima: (diisi oleh editor)

Artikel Direvisi: (diisi oleh editor)

Artikel Disetujui: (diisi oleh editor)

*Corresponding author : razijilli0308@gmail.com

ABSTRAK

Pola diet pada lansia diabetes mellitus dengan multiple morbidity sering menjadi parah diakibatkan karena penurunan sistem pencernaan dan insulin ditandai dengan sering buang air kecil, cepat merasa lapar, sering merasa haus, dan lain-lain. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pola diet pada lansia diabetes mellitus dengan multiple morbidity di Kecamatan Baiturrahman. Penelitian ini adalah penelitian cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 278 lansia diabetes mellitus dengan multiple morbidity yang diambil dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pola diet. Hasil penelitian pola diet kategori sehat terdapat pada kelompok makanan seperti sayur (61,5%), kue manis (71,9%), permen/coklat (79,5%), minuman manis (55,4%), mentega (96,1%), keju (91,4%), daging olahan (66,2%), cemilan asin (63,3%), agar-agar (86,6%), alcohol (100%), ikan (79,9%), makan 3x sehari (92,8%), sarapan (85,6%), cemilan tinggi lemak (60,4%), oat (63,6%) dan susu (94,2%). Sedangkan kategori kurang sehat seperti buah-buahan (59,0%), gorengan (76,2%) dan makanan cepat saji (55,7%) serta kategori tidak sehat terdapat pada roti gandum (61,5%). Kesimpulan penelitian adalah dari 20 jenis makanan terdapat 16 diantaranya berada pada kategori sehat. Direkomendasi kepada petugas kesehatan puskesmas untuk selalu diperhatikan kesehatan lansia diabetes mellitus agar terhindar dari komplikasi.

Kata kunci : **Diabetes mellitus *multiple morbidity*, Pola diet, Lansia**

ABSTRACT

The diet pattern in elderly individuals with diabetes mellitus with multiple morbidities often becomes severe due to a decline in the digestive system and insulin, characterized by frequent urination, quickly feeling hungry, often feeling thirsty, and so on. The research aimed to determine the dietary patterns in elderly individuals with diabetes mellitus with multiple morbidities in the Baiturrahman District. This study was a cross-sectional research. The sample size was 278 elderly individuals with diabetes mellitus with multiple morbidities, selected using purposive sampling. The data collection technique in this study employed a diet pattern questionnaire. The research findings indicated that healthy dietary patterns were present in food groups such as vegetables (61.5%), sweet cakes (71.9%), candy/chocolate (79.5%), sweet drinks (55.4%), butter (96.1%), cheese (91.4%), processed meat (66.2%), salty snacks (63.3%), jelly (86.6%), alcohol (100%), fish (79.9%), eating three times a day (92.8%), breakfast (85.6%), high-fat snacks (60.4%), oats (63.6%), and milk (94.2%). Meanwhile, less healthy categories included fruits (59.0%), fried foods (76.2%), and fast food (55.7%). In conclusion, out of the 20 types of food studied, 16 of them were categorized as healthy. It is recommended to health center personnel to always pay attention to the health of elderly individuals with diabetes mellitus to prevent complications.

Keywords: Diabetes mellitus *multiple morbidity*, Diet patterns, Elderly



PENDAHULUAN

Setiap tahun Indonesia mengalami peningkatan jumlah populasi lanjut usia (lansia). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), pada tahun 2020 jumlah lansia sebanyak 27 juta jiwa dan pada tahun 2035 diprediksi akan meningkat menjadi 40 juta jiwa. Pada tahun 2050 diprediksi Indonesia akan mengalami penambahan jumlah lansia yang sangat pesat dibandingkan Asia Tenggara lainnya (Fajarina, Juanita & Yanti, 2022). Prevalensi lansia di Aceh yang berumur dari 60 ke atas pada tahun 2020 sebanyak 426,357 jiwa (Badan Pusat Statistik Aceh, 2020). Jumlah lansia di Kota Banda Aceh sebanyak 15,820 jiwa, dengan spesifik jumlah lansia laki-laki berusia 60 tahun ke atas sebanyak 7,888 jiwa dan lansia perempuan sebanyak 7,932 jiwa dan wilayah yang memiliki lansia terbanyak di Kota Banda Aceh adalah Kecamatan Baiturrahman (Dinkes Kota Banda Aceh, 2022).

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis dan masalah kesehatan yang serius. Data dari International Diabetes Federation (IDF) 2019 menyatakan bahwa jumlah penderita diabetes mellitus di dunia sedikitnya terdapat 463 juta orang usia 20-79 tahun. Angka ini diprediksi akan terus meningkat mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Wilayah Asia Tenggara berada pada peringkat 3 diabetes terbanyak di dunia dengan prevalensi 11,3%. IDF telah memproyeksikan jumlah penderita diabetes tertinggi ke 10 negara, yaitu di peringkat pertama China 2 sebanyak 116,4 juta, peringkat kedua India sebanyak 77 juta dan peringkat ketiga terdapat Amerika Serikat sebanyak 31 juta (Kemenkes RI, 2020).

Sedangkan Indonesia berada pada peringkat 7 diantara 10 negara dengan jumlah terbanyak, yaitu sebanyak 10,7 juta. Oleh karena itu, Indonesia menjadi negara paling terbanyak terhadap prevalensi diabetes untuk regional Asia Tenggara (Kemenkes RI, 2020). Provinsi dengan prevalensi tertinggi sesuai diagnosis dokter yaitu Yogyakarta (2,6%), DKI Jakarta (2,5%), Sulawesi Utara (2,4%), dan

Kalimantan Timur (2,3%). Prevalensi diabetes mellitus di provinsi Aceh juga menunjukkan peningkatan yaitu 2,4 % yang mengalami diabetes mellitus (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2022, terdapat sebanyak 5,316 lansia menderita diabetes mellitus di Kota Banda Aceh dan wilayah Kecamatan Baiturrahman memiliki jumlah penderita diabetes mellitus tertinggi kedua setelah Kopelma Darussalam, yaitu sebanyak 674 jiwa (Dinkes Kota Banda Aceh, 2022).

Diabetes mellitus ialah masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelompok lansia. Menurut Riskesdas (2018) masalah kesehatan terutama penyakit degeneratif pada lansia di Indonesia bukan hanya diabetes mellitus yang mempunyai prevalensi yang tinggi, melainkan ada beberapa penyakit kronis lain yaitu hipertensi, masalah gigi, penyakit jantung, stroke, penyakit mulut, gagal ginjal, dan kanker. Oleh karena itu, lansia dapat mengalami dua atau lebih penyakit kronis yang disebut multiple morbidity (Nurinayah, Nugraha, & Robiatul, 2022).

Diabetes mellitus memiliki dampak serius karena dapat mengakibatkan berbagai komplikasi yang mempengaruhi seluruh organ. Oleh karena itu, diperlukan usaha pengelolaan yang harus dilakukan oleh lansia dengan diabetes mellitus. Pengelolaan penyakit diabetes mellitus dikenal dengan empat pilar utama yaitu edukasi, terapi nutrisi medis/diet, jasmani dan terapi farmakologis. Untuk mencapai pengelolaan yang optimal maka perlu adanya keteraturan terhadap empat pilar utama tersebut. Khususnya bagi lansia dengan diabetes, mengendalikan kadar gula darah menjadi hal utama. Salah satu faktor yang sangat berperan adalah pola makan atau diet, karena aspek nutrisi sangat terkait dengan diabetes mellitus (Perkeni, 2015).

Penelitian lain dilakukan oleh Azrimailaida et al (2018), melaporkan bahwa asupan gizi yang baik pada lansia dapat mengurangi keluhan – keluhan metabolik seperti penyakit diabetes mellitus. Dengan terhindarnya lansia dari keluhan atau gangguan kesehatan, secara tidak langsung ini juga menunjukkan hidup lansia

menjadi lebih berkualitas meskipun hal ini bukanlah satu – satunya faktor yang menentukan kualitas hidup bagi seorang lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola diet pada lansia diabetes mellitus dengan multiple morbidity di Kecamatan Baiturrahman.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif eksploratif dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terpimpin. Penelitian ini dilaksanakan secara luring di wilayah kerja puskesmas Baiturrahman.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner *UK- Diabetes and Diet Questionnaire (UKDDQ)* yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Putri (2021) dengan 20 item pertanyaan. Kuesioner ini telah teruji valid dan memiliki nilai Cronbach Alpha $\geq 0,765$ yang menunjukkan bahwa keseluruhan validitas isi kuesioner baik.

Populasi dalam penelitian ini merupakan lansia diabetes mellitus dengan *multiple morbidity* di Kecamatan Baiturrahman, yang berjumlah 278 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian memakai teknik *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dengan penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik merupakan penjelasan tentang ciri-ciri yang melekat pada diri seseorang yang dapat digambarkan melalui sikap dan perilaku responden. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, pekerjaan, lama menderita, pengobatan, tinggal bersama, aktivitas rutin, dan penyakit lainnya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Lansia Diabetes Mellitus dengan Multiple Morbidity (n=278)

No.	Karakteristik	f	%
1	Usia (WHO,2018)		
	Elderly (60-79)	277	99,6%
	Oldest elderly (80-100)	1	0,4%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	75	27%
	Perempuan	203	73%
3	Status Perkawinan		

	Menikah	213	76,6%
	Duda	55	19,8%
	Janda	10	3,8%
4	Pendidikan terakhir		
	Dasar	60	21,6%
	Menengah	167	60,1%
	Tinggi	51	18,3%
5	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	170	61,2%
	Wiraswasta	76	27,4%
	Pensiunan	32	11,5%
6	Lama menderita		
	<1 Tahun	4	1,4%
	2-5 Tahun	197	70,9%
	6-10 Tahun	67	24,1%
	>11 Tahun	10	3,6%
7	Pengobatan		
	Minum obat	248	89,2%
	Suntik insulin	30	10,8%
8	Tinggal bersama		
	Suami/Istri	193	69,4%
	Anak	83	29,9%
	Keluarga lain	2	0,7%
9	Aktivitas rutin		
	Jalan pagi	188	67,6%
	Olahraga	22	7,9%
	Tidak ada	68	24,5%
10	Penyakit lain		
	Tekanan darah tinggi	215	77,3%
	Penyakit jantung	23	8,3%
	Kolesterol	40	14,4%

Sumber: Data Primer (diolah,2023)

Tabel ini menjelaskan bahwa mayoritas responden berusia elderly yaitu 60-79 tahun yaitu 277 responden (99,6%) dan sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 203 responden (73%). Hasil ini sesuai dengan data statistik Riskesdas pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa prevalensi diabetes mellitus pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dengan perbandingan 1,78% terhadap 1,21%. Beberapa penelitian juga mendukung teori ini, seperti penelitian yang dilakukan oleh Suprapti (2018) yang menyatakan bahwa responden perempuan lebih banyak menderita diabetes mellitus dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu sebesar 67,3% dari total 165 responden.

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan menengah atas yaitu sebanyak 99 responden (35,6 %). Hasil ini berbeda dengan data statistik Riskesdas (2018) yang menyatakan bahwa prevalensi diabetes mellitus cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan tinggi yaitu sebesar 2,8%, sedangkan responden dengan tingkat

pendidikan lebih rendah dari universitas memiliki prevalensi kurang dari 2%, hal ini terjadi karena faktor gaya hidup dan akses terhadap deteksi kasus di pelayanan kesehatan pada kelompok dengan tingkat pendidikan tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alwari, Hasneli & Jumaini (2023) menyebutkan bahwa sebagian besar responden yang menderita diabetes mellitus adalah lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 52,5% dari total 40 responden. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Putri, Juanita & Yanti (2021) menyebutkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 69,5% dari total 154 responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 170 responden (61,1%) lansia tidak bekerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nulsilmi (2017) responden yang tidak bekerja sejumlah 57 (79,73%) didesa Ciherang dan 38 (51,35%) didesa Jambu dari total responden sejumlah 148 responden. Dalam penelitian ini, meskipun mayoritas responden tidak bekerja, responden mengatakan bahwa dalam sehari mereka tetap makan tiga kali sehari dan pemenuhan pola diet ditanggung oleh anaknya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia telah mengidap diabetes mellitus selama 2-5 tahun sebanyak 197 responden (70,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo et al (2021) yang menyatakan bahwa mayoritas telah menderita diabetes mellitus selama 2-5 tahun sebanyak 61,3% dari 106 responden dan mayoritas responden melakukan pengobatan dengan mengomsumsi obat.

Hasil penelitian ini menunjukkan 69,4% lansia tinggal dengan pasangan dan lansia dirawat oleh anak saat sakit. Hal ini sesuai dengan penelitian Riasmini, Sahar & Resnayanti (2013) yang menyatakan bahwa bentuk tanggung jawab keluarga merawat lansia tergambar melalui nilai yang masih berlaku dalam masyarakat bahwa anak wajib memberikan kasih sayang kepada orangtuanya sebagaimana pernah mereka dapatkan sewaktu masih kecil.

Hasil penelitian ini menunjukkan 77,3% mengalami penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosyada & Trihandini (2013) menyatakan bahwa prevalensi tertinggi komplikasi diabetes mellitus adalah hipertensi yaitu sebanyak 73,6% dari 1.565

responden. Hipertensi menjadi hal umum pada lansia karena semakin bertambah usia semakin besar pula resiko terjadi hipertensi. Hal ini disebabkan karena perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Febriani & Fitri, 2019).

Pola Diet Lansia Diabetes Mellitus dengan *Multiple Morbidity* di Kecamatan Baiturrahman

Pola diet merupakan pengaturan makan melalui jenis, jadwal dan jumlah makanan. Tujuan pola diet diabetes mellitus adalah untuk mengontrol insulin dalam tubuh.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Diet Lansia Diabetes Mellitus dengan *Multiple Morbidity* di Kecamatan Baiturrahman (n=278)

Pertanyaan	Sehat		Kurang Sehat		Tidak Sehat	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%
Seberapa sering makan 1 porsi sayuran	171	61,5	103	37,1	4	1,4
Seberapa sering makan 1 Porsi buah	102	36,7	164	59,0	12	4,3
Seberapa sering makan kue manis	200	71,9	75	27	3	1,1
Seberapa sering makan permen atau coklat	221	79,5	52	18,7	5	1,8
Seberapa sering minum minuman manis	154	55,4	107	38,5	17	6,1
Seberapa sering menggunakan mentega	267	96,1	10	3,5	1	0,4
Seberapa sering makan keju	254	91,4	24	8,6	0	0
Seberapa sering makan daging olahan	184	66,2	93	33,4	1	0,4
Seberapa sering makan cemilan asin	176	63,3	98	35,2	4	1,4
Seberapa sering makan gorengan	51	18,4	212	76,2	15	5,4
Seberapa sering makan makanan	123	44,3	155	55,7	0	0

cepat saji						
Seberapa sering makan agar-agar?	241	86,6	37	13,4	0	0
Seberapa sering minum lkohol atau tuak?	278	100	0	0	0	0
Sering makan ikan?	222	79,9	17	6,1	39	14
Seberapa sering makan 3x sehari	258	92,8	20	7,2	0	0
Seberapa sering sarapan	238	85,6	29	10,4	11	4,0
Seberapa sering makan cemilan lemak dan gula	168	60,4	93	33,5	17	6,1
Jika makan roti, seberapa sering makan roti gandum	64	23,0	43	15,5	171	61,5
Jika sarapan sereal, seberapa sering memilih oat	177	63,6	13	4,7	88	31,7
Jenis susu yang dikonsumsi	262	94,2	15	5,4	1	0,4

Sumber: Data Primer (diolah, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan bahwa mayoritas responden memiliki diet sayuran yang sehat sebanyak 61,5%, hal ini dibuktikan oleh data 54,7% dari total responden memiliki frekuensi makan 1 porsi sayuran setidaknya 1 kali dalam sehari. England (2016) menyatakan bahwa satu porsi sayuran yang dikonsumsi sama dengan 80 gram. Menurut Tjay dan Rahardja (2018) diet sayuran yang sehat sangat mendukung kesehatan lansia diabetes mellitus karena serat yang terdapat pada sayuran dapat memperlambat kenaikan drastis dari glukosa darah dan respons insulin, resorpsi serat tidak berlangsung sekaligus tetapi secara berangsur-angsur, selain itu serat juga dapat memberikan manfaat berupa rasa kenyang, membantu penyerapan zat-zat gizi serta memperlancar buang air besar.

Penelitian ini juga menunjukkan mayoritas responden memiliki pola diet buah-buahan yang berada pada kategori kurang sehat yaitu sebanyak 164 responden (59,0%), hal ini terjadi karena sebagian besar lansia tidak mengonsumsi buah-buahan setiap hari. England (2016) menyatakan bahwa buah harus

dikonsumsi setiap hari untuk mencukupi kebutuhan serat dan vitamin, buah dapat dikonsumsi baik buah segar, buah kalengan maupun buah kering, tetapi tidak untuk jus buah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mustika (2018) menunjukkan sebagian lansia hanya mengonsumsi makanan pokok, lauk, dan sayur namun jarang mengonsumsi buah setiap hari.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan mayoritas responden memiliki pola diet kue manis yang berada pada kategori sehat sebanyak 71,9%, diet permen dan cokelat berada pada kategori sehat sebanyak 79,5%. serta diet minuman manis berada pada kategori kurang sehat sebanyak 55,4%. Tjay dan Rahardja (2018) menyatakan bahwa asupan gula murni (gula putih/gula jawa) dan produk-produk yang mengandung gula seperti sirup, kola, kue, permen dan sebagainya perlu dikurangi karena dapat berpengaruh buruk terhadap regulasi metabolisme glukosa.

Peneliti mendapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki diet mentega dan margarin berada pada kategori sehat sebanyak 96,1% dan diet keju berada pada kategori sehat sebanyak 91,4%, hal ini sangat baik bagi kesehatan lansia diabetes mellitus. Peneliti mendapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki diet daging olahan berada pada kategori sehat sebanyak 66,2%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Schrack, Wanigatunga & Juraschek (2020) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan olahan yang tidak mudah busuk yang mengandung natrium tinggi dan kalium yang rendah dapat mengakibatkan tekanan darah menjadi naik, hal tersebut kurang baik bagi lansia diabetes mellitus karena tekanan darah tinggi atau hipertensi sering dan rentan terjadi pada lansia diabetes mellitus.

Peneliti juga mendapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki diet cemilan asin berada pada kategori sehat sebanyak 63,3%. Menurut Permenkes (2017) tentang AKG, konsumsi garam pada lansia disarankan berkisar 1000-1300mg/hari atau setara dengan sepertiga sendok teh garam dapur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola diet gorengan berada pada kategori kurang sehat sebanyak 76,2%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amirah & Andayanie (2022) yang menyatakan bahwa gorengan merupakan makanan yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat. Seperti yang diketahui, gorengan adalah salah satu makanan yang mengandung lemak tinggi. Anjuran

komsumsi lemak yang normal per hari adalah 20-25% dari total energy atau setara dengan 5 sendok makan (67 gram) per orang tiap harinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola diet makanan cepat saji berada pada kategori kurang sehat sebanyak 55,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aniska (2022) yang menyatakan bahwa responden yang mengonsumsi makanan cepat saji berjumlah 16 responden (80%) dari total 20 responden. Makanan cepat saji beresiko menimbulkan obesitas sehingga seseorang beresiko diabetes mellitus. Orang dengan obesitas memiliki resiko 4 kali lebih besar mengalami diabetes mellitus daripada orang dengan status gizi normal (Lathifah, 2017).

Peneliti mendapatkan bahwa 100% responden memiliki diet alkohol berada pada kategori sehat karena tidak mengonsumsi alkohol, hal ini terjadi karena penelitian ini dilakukan di salah satu kecamatan di Kota Banda Aceh, dimana mayoritas penduduk beragama Islam (98,2%) dan tidak ada budaya konsumsi alkohol di daerah penelitian (Pemerintah Kota Banda Aceh, 2021)

Peneliti mendapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki diet ikan berada pada kategori sehat sebanyak 79,9%. Ikan mengandung lemak omega 3 yang sangat baik untuk tubuh, dapat mengurangi resiko penyakit jantung yang rentan terjadi pada lansia diabetes mellitus, menurunkan kadar glukosa darah dan memperbaiki efek insulin (Tjay & Rahardja, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 92,8% lansia makan pada jadwal yang teratur setiap hari dikarenakan ada keluarga yang selalu mengingatkan baik itu anak maupun pasangan. Memiliki jadwal makan yang teratur baik untuk kesehatan lansia diabetes mellitus karena mengonsumsi makanan pada jam yang teratur setiap harinya akan membuat usus bekerja dengan teratur dan mencegah terjadinya penurunan gula darah secara drastis (Tandra, 2019).

Peneliti mendapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola sarapan pagi berada pada kategori sehat sebanyak 85,6%. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang baik karena 85,6% melakukan kebiasaan sarapan pagi pada jam 7-8 pagi dengan jenis sarapan yang sangat baik. Tandra (2019) menyatakan bahwa kebiasaan tidak sarapan pagi dapat menyebabkan resistensi insulin karena insulin tidak diaktifkan secara optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan pola diet mengonsumsi roti gandum pada kategori tidak sehat sebanyak 61,5% dikarenakan mayoritas responden menyatakan tidak pernah makan roti gandum sebanyak 43,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Muslim et al (2023) menyatakan bahwa pengaturan nutrisi merupakan suatu intervensi penting selain tatalaksana farmakologis untuk penderita diabetes mellitus salah satunya adalah dengan mengonsumsi karbohidrat. Akan tetapi, karbohidrat yang dikonsumsi harus diperhatikan kuantitas dan kualitasnya karena 2 hal tersebut sangat penting dalam pencegahan dan tata laksana diabetes mellitus. Karbohidrat yang dianjurkan untuk mencegah diabetes mellitus adalah karbohidrat kompleks seperti beras merah, roti gandum, kacang, dan sayuran.

Peneliti mendapatkan bahwa 63,6% responden memiliki diet sereal tinggi serat (oat) berada pada kategori sehat. Hasil riset Khandghawi et al., (2016) dan Mottalib et al., (2016) menyebutkan bahwa oatmeal merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus karena oatmeal merupakan jenis polisakarida yang mengandung β glucan, sehingga dapat membantu menurunkan kadar gula darah post prandial penderita diabetes mellitus. Adanya kandungan β -glucan dalam oatmeal yang sangat membantu penderita diabetes mellitus, maka oatmeal dapat diberikan sebagai makanan pagi atau snack sebanyak 1,3 gram per penyajian.

Peneliti mendapatkan hasil sebanyak 94,2% pola diet susu berada pada kategori sehat. Dalam penelitian Hervani (2023) sebanyak 30,6% mengonsumsi susu kedelai dan susu nabati. Susu kedelai mengandung protein tinggi dan senyawa lesitin, yang mempunyai fungsi untuk keseimbangan metabolisme dalam pengendalian glukosa darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa pola diet diabetes dengan kategori sehat terdapat pada kelompok makanan seperti sayur (61,5%), kue manis (71,9%), permen atau coklat (79,5%), minuman manis (55,4), mentega (96,1%), keju (91,4%), daging olahan (66,2%), cemilan asin (63,3%), agar-agar (86,6%), alkohol (100%), ikan (79,9%), makan 3x sehari (92,8%), sarapan pagi (85,6%), cemilan tinggi lemak (60,4%), oat (63,6%) dan susu (94,2%). Sedangkan untuk kategori kurang sehat terdapat pada kelompok makanan seperti buah-buahan (59,0%), gorengan (76,2%) dan makanan

cepat saji (55,7%) serta untuk kelompok untuk kelompok kategori tidak sehat terdapat pada roti gandum (61,5%). Dari 20 jenis makanan yang terdapat pada kuesioner 16 diantaranya berada pada kategori sehat.

REKOMENDASI

Direkomendasi kepada seluruh petugas kesehatan puskesmas untuk selalu diperhatikan kesehatan lansia diabetes mellitus agar terhindar dari komplikasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dekanat dan seluruh staff kependidikan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala serta kepada Kepala UPT Puskesmas Baiturrahman dan seluruh staff yang telah memperlancar peneliti dalam melakukan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden yang sudah bersedia dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwari, M. (2023). Gambaran pelaksanaan diet diabetes dengan penerapan aplikasi dm-dos. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(2), 106-121.
- Amirah, A. D., & Andayanie, E. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Masyarakat Usia Di Atas 40 Tahun Di Kabupaten Gowa. *Window of Public Health Journal*, 3(3), 504-517.
- Aniksa, T. (2022). Studi epidemiologi terhadap kejadian diabetes melitus pada usia lanjut di desa purwodadi. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1526-1534.
- Azrimaidaliza et al. (2018). Upaya peningkatan kualitas hidup dengan penerapan pola hidup sehat pada penderita diabetes mellitus dan hipertensi dalam klub prolanis. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 48-56
- Badan Pusat Statistik Aceh. (2020). Analisis profil penduduk provinsi aceh. Banda Aceh: Badan Pusat Statistik Aceh.
- Center for Health Statistics. (2018). Health, United States 2018. USA: U.S. Department Of Health And Human Services
- Crewell, J. W & Crewell, J. D. (2018). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (7th ed). Los Angeles: SAGE Publications
- Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. (2022). Cakupan pelayanan kesehatan usia lanjut menurut jenis kelamin, kecamatan dan pukesmas Kota Banda Aceh
- Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. (2022). Data diabetes mellitus tahun 2022
- England et al. (2016). Development of a brief, reliable and valid diet assessment tool for impaired glucose tolerance and diabetes: the UK Diabetes and Diet Questionnaire. *Public Health Nutrition*, 20(2), 191-199 doi:10.1017/s1368980016002275.
- Fajarina, D., Juanita., & Yanti, S. V. (2022). Gambaran self-care agency diabetes mellitus pada lansia laki-laki di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1)
- Febriani, R., & Fitri, M. (2019). Analisis kejadian hipertensi pada lansia dengan diabetes melitus. *Jurnal'Aisyiyah medika*, 4.
- Hervani, r. (2023). Pengaruh pemberian susu kedelai (glycine max) terhadap gula darah tikus yang diinduksi aloksan. *Jurnal Omicron ADPERTISI*, 2(2), 6-12
- Khandgawi, M. A., Morsi, A.N., & Mohamed, L.H. (2016). Impact Of Oat-Beta Glucan In Blood Glucose Levels Among Type 2 Diabetic Pateints. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 5(6), 1953-1956
- Kemenkes. (2022). Infodatin: lansia berdaya bangsa sejahtera. Jakarta: Kementrian Kesehatana Republik Indonesia
- Kemenkes. (2020). Infodatin: tetap produktif, cegah, dan atasi diabetes mellitus. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Lathifah, N. L. (2017). Hubungan durasi penyakit dan kadar gula darah dengan keluhan subyektif penderita diabetes melitus. *Jurnal berkala epidemiologi*, 5(2), 231-239.
- Mottalib, A., Mohd-Yusof, N., Shehabeldin, M., Pober, D.M., Mitri, J., & Hamdy, O. (2016). Impact of Diabetes-Specific Nutritional Formulas versus Oatmeal on Postprandial Glucose, Insulin, GLP-1 and Postprandial Lipidemia. *Nutrients*, 8(443), 1-11
- Muslim, R., Mahendra, A. I., Paramitha, N., Dewi, D. P., & Texaga, D. R. (2023). Penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2 disertai hipertensi secara holistik pada lansia melalui pendekatan kedokteran keluarga. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 749-762.
- Mustika, M. (2018). Gambaran pola makan dan kejadian diabetes melitus pada lansia

- di desa Aek Raso Kecamatan Torgamba Kabupaten Labuhabatu Selatan (Skripsi, Universitas Sumatra, Medan, Indonesia)
- Nurinayah, A., Nugraha, S., & Robiatul, A. (2022). Hubungan penyakit kronis dan multimorbiditas dengan kekuatan genggaman lansia di kota bandung dan kabupaten bandung tahun 2022. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, 6 (2).
- Nursilmi., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan status gizi dan kesehatan dengan kualitas hidup lansia di dua lokasi berbeda. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 369-379
- Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Republik Indonesia No. 28 tahun 2019. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia
- Persatuan Endokrinologi Indonesia. (2015). Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. Jakarta: Pengurus Besar PERKENI
- Prabowo, N. A., Ardyanto, T. D., Hanafi, M., Kuncorowati, N. D. A., Dyanneza, F., Apriningsih, H., & Indriani, A. T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Diet Diabetes, Self Management Diabetes dan Penurunan Tingkat Stres Menjalani Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret. *Warta LPM*, 24(2), 285-296.
- Putri, D. A., Juanita., Yanti, S. V. (2021). Pola diet lanjut usia dengan diabetes melitus di Kota Banda Aceh. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan nasional hasil riset kesehatan dasar. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riasmuni, N. M., Sahar, J., & Resnayati, Y. (2013). Pengalaman keluarga dalam penanganan lanjut usia di masyarakat dari aspek budaya indonesia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 213-224
- Rosyada, A., & Trihandini, I. (2013). Determinan komplikasi kronik diabetes melitus pada lanjut usia. Kesmas: *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 7(9), 395-402
- Schrack, J. A., Wanigatunga, A. A., & Juraschek, S. P, J. (2020). After the COVID19 pandemic: The next wave of health challenges for olders adults. *Journals of Gerontology: Medical Sciences*, 1-2.
- Sukraniti, D, P., Kencana, I, K., Suantara, M, R. (2019). Penyuluhan gerakan konsumsi sayur dan buah bagi dewasa tua dan lansia di kecamatan Ubud kabupaten Gianyar. *Jurnal Masyarakat Sehat*, 1(1), 33-38.
- Suprpti, D. (2018). Hubungan pola makan, kondisi psikologis, dan aktivitas fisik dengan diabetes melitus pada lansia di Puskesmas Kumai. *Jurnal Borneo Cendekia* 2(1).
- Tandra, H. (2019). Diabetes masih bisa dikalahkan. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Tandra, H. (2020). Diabetes bisa sembuh tanpa obat. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tjay, T, H., & Rahardja, K. (2018). Obat-obat penting, khasiat, penggunaan dan efek-efek sampingnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- World Health Organization. (2018). Retrieved March 22, 2021, from http://www.searo.who.int/entity/health_situation_trends/data/chi/elderlypopulation/en/.