

Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Pola Makan dengan Tekanan Darah Penderita Diabetes Melitus

Hafiza Bahira^{1*}, Yesi Hasneli², Darwin Karim³

^{1,2,3}Universitas Riau, Pekanbaru, Riau

E-mail: hafiza.bahira0362@student.unri.ac.id^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-25 Revised: 2026-03-11 Published: 2026-03-16 Keywords: Attitude; blood pressure; diabetes mellitus; dietary pattern; knowledge	<i>Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease with an increasing prevalence and a risk of causing complications such as hypertension. Blood pressure control in patients with DM is influenced by behavioral factors, including knowledge and attitudes toward dietary patterns. This study aimed to analyze the relationship between knowledge and attitudes about diet and blood pressure among patients with type 2 diabetes mellitus in the working area of Airtiris Public Health Center, Kampar Regency. This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 133 respondents, selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using knowledge and attitude questionnaires that had been tested for validity and reliability, as well as blood pressure measurements using a digital sphygmomanometer. Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses with the chi-square test, with a significance level of $p < 0.05$. The results showed a significant relationship between knowledge and blood pressure ($p = 0.007$) and between attitudes and blood pressure ($p = 0.009$). The study concluded that knowledge and attitudes regarding dietary patterns are associated with blood pressure in patients with type 2 DM. Health education is therefore needed to improve blood pressure control and prevent complications.</i>
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-25 Direvisi: 2026-03-11 Dipublikasi: 2026-03-16 Kata kunci: diabetes melitus; pengetahuan; pola makan; sikap; tekanan darah	Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi seperti hipertensi. Pengendalian tekanan darah pada penderita DM dipengaruhi oleh faktor perilaku, termasuk pengetahuan dan sikap terhadap pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap tentang pola makan dengan tekanan darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Airtiris Kabupaten Kampar. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel berjumlah 133 responden yang dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> sesuai kriteria inklusi dan eksklusif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji <i>chi-square</i> dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan tekanan darah ($p=0,007$) dan antara sikap dengan tekanan darah ($p=0,009$). Kesimpulan pada penelitian yaitu bahwa pengetahuan dan sikap tentang pola makan berhubungan dengan tekanan darah pada penderita DM tipe 2. Edukasi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengendalian tekanan darah dan mencegah komplikasi.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh mengatur kadar glukosa darah akibat defisiensi insulin maupun resistensi insulin. DM dibedakan

menjadi tipe 1 yang bersifat autoimun dan tipe 2 yang berkaitan erat dengan gaya hidup. Kondisi hiperglikemia yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh, terutama sistem saraf dan pembuluh darah,

serta meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular.

Secara global, jumlah penderita DM terus meningkat. Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita mencapai 19,47 juta orang dan prevalensi sebesar 10,6% pada kelompok usia 20–79 tahun. Di Provinsi Riau, prevalensi DM pada usia ≥ 15 tahun sebesar 1,88%, dengan kasus terbanyak di Kota Pekanbaru dan Kabupaten Kampar. Data Kabupaten Kampar menunjukkan peningkatan kasus dari 3.550 kasus pada tahun 2019 menjadi 6.654 kasus pada tahun 2022. Di Puskesmas Kampar sendiri, kasus DM meningkat dari 133 kasus (2018) menjadi 205 kasus (2023), dan pada Januari–Mei 2024 tercatat 198 kasus. Tren ini menunjukkan bahwa DM masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius.

Peningkatan kejadian DM berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup masyarakat yang cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, lemak, kolesterol, dan gula, terutama dari makanan siap saji. Pola makan tidak sehat, seperti diet tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat, berperan besar dalam memicu DM. Selain memengaruhi kadar gula darah, pola makan yang buruk juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada penderita DM (Hesti, 2016).

Pengetahuan merupakan faktor penting dalam pengelolaan DM. Penderita yang memiliki pengetahuan memadai cenderung lebih mampu mengatur pola makan secara tepat. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat

pengetahuan dan kepatuhan diet masih rendah. Penelitian Hesti (2016) menemukan bahwa 85% responden memiliki pengetahuan kurang mengenai pengaturan pola makan DM tipe 2, dan 67,5% responden menunjukkan sikap yang kurang positif terhadap diet. Hal ini menandakan bahwa peningkatan pengetahuan diperlukan untuk membentuk sikap yang lebih baik dalam pengelolaan penyakit.

Penelitian Susilowati dan Waskita (2019) juga menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak dengan kejadian DM. Dalam penelitian tersebut, sebesar 38% penderita DM mengalami hipertensi. Kandungan natrium yang tinggi pada makanan asin dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah sehingga memperburuk kondisi metabolik. Hipertensi sendiri merupakan salah satu komplikasi utama pada penderita DM yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Perkeni, 2011).

Selain pengetahuan, sikap penderita terhadap pola makan juga berperan penting dalam pengelolaan DM. Sikap positif terhadap diet sehat dapat membantu pengendalian gula darah dan tekanan darah, sedangkan sikap apatis dapat memperburuk kondisi penyakit (Fikar & Sulaiman, 2024). Studi pendahuluan di Puskesmas Kampar terhadap 10 penderita DM menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang memiliki pengetahuan rendah dan sikap tidak disiplin dalam pengaturan makan. Sebanyak 6 dari 10 responden mengaku tidak teratur dalam

jadwal, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Penelitian sebelumnya lebih banyak menilai hubungan pengetahuan atau sikap secara terpisah dengan kepatuhan diet maupun kadar gula darah pada penderita DM. Penelitian yang mengkaji hubungan simultan antara pengetahuan dan sikap tentang pola makan dengan tekanan darah pada penderita DM masih terbatas, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Airtiris Kabupaten Kampar. Selain itu, peningkatan kasus DM di wilayah tersebut belum diikuti dengan data lokal yang memadai mengenai faktor perilaku penderita.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian untuk menganalisis “hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang pola makan dengan tekanan darah pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Airtiris”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh penderita diabetes melitus yang berkunjung ke Puskesmas Airtiris Kampar dengan jumlah sampel 133 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap tentang pola makan, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan alat tensimeter. Analisis data dilakukan secara univariat dan

bivariat dengan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes melitus tipe 2 yang berusia ≥ 20 tahun, bersedia menjadi responden, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi adalah responden dengan komplikasi berat atau kondisi tidak stabil saat penelitian berlangsung.

Pengelompokan variabel dilakukan sebagai berikut:

1. Pengetahuan dikategorikan menjadi tinggi dan rendah berdasarkan nilai cut-off median skor kuesioner.
2. Sikap dikategorikan menjadi positif dan negatif berdasarkan nilai cut-off skor total.
3. Tekanan darah dikategorikan menjadi normal dan tinggi berdasarkan standar JNC VIII, yaitu tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dikategorikan sebagai hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi n=133	Persentase
Usia		
Dewasa muda	15	11.3
Dewasa pertengahan	97	72.9
Lansia	21	15.8
Jenis kelamin		
Laki-laki	32	24,1
Perempuan	101	75.9
Pendidikan		
SD	19	14.3
SMP	22	16.5
SMA	86	64.7
D3	2	1.5
S1	4	3.0
Pekerjaan		
IRT	95	71.4

Wiraswata	27	20.3
Petani	4	3.0
PNS	2	1.5
Pensiunan	4	3.0
Tidak bekerja	1	.8
Status pernikahan		
Menikah	131	98.5
Janda	2	1.5
Total	133	100.0

Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa responden berusia dewasa pertengahan (40-64 tahun) sebanyak 97 responden (72,9 %), jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 101 responden (75,9%), pendidikan sebagian besar SMA sebanyak 86 responden (64,7%), pekerjaan sebagian besar IRT sebanyak 95 responden (71,4%), status pernikahan paling banyak menikah sebanyak 131 responden (98,5%).

Karakteristik usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia di atas 45 tahun, kelompok yang secara fisiologis mulai mengalami penurunan fungsi organ tubuh. Penurunan ini menyebabkan gangguan metabolisme glukosa dan produksi insulin, sehingga meningkatkan risiko diabetes melitus (Komariah & Rahayu, 2020).

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 61,4%, sejalan dengan penelitian Arafat (2023) yang menjelaskan bahwa metabolisme perempuan cenderung lebih lambat dibandingkan laki-laki. Perbedaan metabolisme ini menjadikan perempuan lebih rentan terhadap diabetes melitus, sehingga pembatasan dan pengelolaan pola makan menjadi sangat krusial bagi kelompok ini untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Dari segi pendidikan dan

pekerjaan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan rendah dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Pendidikan rendah berpengaruh negatif terhadap pemantauan pola makan sehat, sebagaimana diungkapkan oleh Riniasih dan Hapsari (2020) bahwa pengetahuan yang kurang dapat menurunkan kesadaran menjaga kesehatan. Selain itu, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang aktivitas fisiknya ringan berisiko 6,2 kali lebih tinggi mengalami komplikasi dibandingkan pekerjaan dengan aktivitas sedang sampai berat (Listrikawati, 2023).

Gambaran Pengetahuan Tentang Pola Makan Penderita Diabetes Melitus

Tabel 2. Distribusi pengetahuan tentang pola makan penderita diabetes melitus

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Tinggi	36	27.1
Rendah	97	72.9
Total	133	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pola makan penderita Diabetes Melitus sebagian besar kategori rendah yaitu sebanyak 97 responden (72.9%), sebanyak 36 responden (27,1%) dengan kategori pengetahuan tinggi.

Mayoritas penderita diabetes melitus (DM) dalam penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, dengan 97 responden tergolong kurang memahami penyakitnya. Kondisi ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa akses terhadap informasi merupakan faktor utama dalam membentuk pengetahuan seseorang. Edukasi khusus tentang DM sangat penting untuk meningkatkan pemahaman pasien agar mampu mengelola penyakitnya dengan baik.

Selain itu, penelitian Montororing (2024) menegaskan bahwa pengetahuan pola makan secara langsung memengaruhi regulasi metabolisme gula darah dan tekanan darah pada penderita DM. Nutrisi seperti karbohidrat dan natrium memiliki dampak signifikan terhadap fluktuasi tekanan darah, sehingga pemahaman yang tepat mengenai asupan makanan menjadi kunci dalam pengendalian penyakit.

Dengan demikian, edukasi yang sistematis dan berkelanjutan harus menjadi bagian integral dari manajemen DM. Informasi yang diberikan harus mencakup pengetahuan dasar tentang diabetes, cara penanganan, pemantauan mandiri kadar gula dan tekanan darah, serta faktor penyebab peningkatan kadar gula dan tekanan darah. Pendekatan ini dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol kondisi kesehatan mereka secara efektif.

Gambaran Sikap Tentang Pola Makan Penderita Diabetes Melitus

Tabel 3. Distribusi sikap tentang pola makan penderita diabetes melitus

Sikap	Frekuensi	Persentase
Positif	39	29.3
Negatif	94	70.7
Total	133	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sikap tentang pola makan penderita Diabetes Melitus sebagian besar kategori negatif yaitu sebanyak 94 responden (70.7%), sebanyak 39 responden (29,3%) memiliki sikap positif.

Sikap negatif yang dominan dialami oleh penderita diabetes melitus (DM) mempengaruhi perilaku pengelolaan penyakit ini secara signifikan. Menurut Triastuti (2010), pengetahuan menjadi

faktor kunci dalam perubahan sikap seseorang. Pendidikan yang tinggi meningkatkan pengetahuan mengenai pola makan yang tepat, sehingga membentuk sikap positif terhadap pengelolaan DM (Triastuti, 2010). Pengetahuan yang kurang memadai menyebabkan sikap negatif, yang pada gilirannya menghasilkan perilaku yang tidak sesuai dengan aturan penatalaksanaan DM (Asri, 2022).

Hal ini konsisten dengan penelitian Ayuttha & Adnan (2020) yang menunjukkan bahwa sikap berperan langsung dalam pengendalian kadar gula darah dan tekanan darah pada penderita DM. Sikap negatif menyebabkan rendahnya kepatuhan terhadap diet, pengobatan, dan kontrol rutin sehingga kadar gula darah dan tekanan darah menjadi tidak stabil (Ayuttha & Adnan 2020). Keadaan ini memperburuk risiko komplikasi DM, menegaskan pentingnya intervensi yang meningkatkan pengetahuan dan sikap positif penderita.

Selain itu, literatur lain menegaskan hubungan erat antara tingkat pendidikan, pengetahuan, dan sikap dalam pengelolaan penyakit kronis. Menurut Notoatmodjo (2012), pendidikan yang baik meningkatkan kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan, yang selanjutnya membentuk sikap yang mendukung perubahan perilaku positif (Notoatmodjo, 2012). Oleh karena itu, strategi peningkatan edukasi dan penyuluhan secara terpadu diperlukan untuk memperbaiki sikap dan perilaku pengelolaan DM.

Gambaran Tekanan Darah Penderita Diabetes Melitus

Tabel 4. Distribusi tekanan darah penderita diabetes melitus

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Tinggi	87	65.4
Normal	36	27.0
Rendah	10	7.5
Total	133	100.0

Tabel 4 menunjukkan bahwa tekanan darah penderita Diabetes Melitus sebagian besar kategori tinggi yaitu sebanyak 87 responden (65.4%), sebanyak 36 responden (27.0%) memiliki tekanan darah normal, sebanyak 10 responden (7.5%) tekanan darah rendah. Tingginya proporsi responden dengan tekanan darah tinggi menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah dominan pada penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Airtiris. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pengendalian faktor risiko, terutama melalui pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat, masih perlu ditingkatkan pada penderita DM.

Mayoritas penderita diabetes melitus (DM) mengalami tekanan darah tinggi, yang secara signifikan dipengaruhi oleh pola makan. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyatakan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah. Pola makan yang buruk menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan tekanan darah, sehingga memicu timbulnya dan memburuknya penyakit DM (Kemenkes, 2023). Penelitian Nurhayati (2024) menunjukkan bahwa pengaturan pola makan memiliki pengaruh nyata terhadap tekanan darah pada penderita DM di Puskesmas Jungkat, Kalimantan Barat. Tekanan darah tinggi menghambat distribusi gula ke sel-sel

tubuh secara optimal, sehingga terjadi penumpukan gula dan kolesterol dalam darah. Kondisi ini meningkatkan risiko diabetes hingga dua kali lipat pada individu dengan tekanan darah di atas 120/90 mmHg dibandingkan dengan individu bertekanan darah normal (Nurhayati, 2024).

Secara fisiologis, kadar gula dan kolesterol yang menumpuk menyebabkan pengerasan (aterosklerosis) pembuluh darah arteri, yang berujung pada aliran darah yang tidak lancar dan peningkatan tekanan darah. Pengerasan pembuluh darah ini menimbulkan lingkaran setan antara hipertensi dan DM, di mana diabetes memperparah hipertensi dan sebaliknya hipertensi memperburuk pengendalian gula darah.

Oleh karena itu, pengelolaan pola makan yang tepat harus menjadi prioritas dalam penatalaksanaan penderita DM guna mengendalikan tekanan darah dan kadar gula darah secara simultan. Intervensi edukasi dan promosi gaya hidup sehat, termasuk diet rendah garam, gula, dan lemak jenuh, sangat penting untuk mencegah komplikasi hipertensi pada penderita DM (WHO, 2021).

Analisis Bivariat

Hubungan Sikap Tentang Pola Makan Dengan Tekanan Darah Penderita Diabetes Melitus

Tabel 5. Hubungan sikap tentang pola makan dengan tekanan darah penderita diabetes

Variabel	Tekanan darah				Total	p value	
	Tinggi		Normal /rendah				
	n	%	n	%	n	%	
Sikap	Positif	19	25.5%	20	13.5%	39	100.0%
	Negatif	68	61.55%	26	32.5%	94	100.0%
Total	87	87.0%	46	46.0%	133	100.0%	

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis antara hubungan pengetahuan tentang pola makan dan tekanan darah penderita DM. Pada analisis ini kategori tekanan darah rendah dan normal telah digabungkan menjadi satu kelompok. Penggabungan ini dilakukan karena jumlah responden tekanan darah rendah tidak memenuhi syarat *expected count* pada uji *chi-square*. Hasil tabel tersebut dapat dilihat bahwa semakin rendah pengetahuan tentang pola makan kecenderungan tekanan darah tinggi semakin besar yaitu sebanyak 70 responden (63,5%) dibandingkan dengan pengetahuan tinggi dengan tekanan darah normal/rendah sebanyak 19 responden (12,5%), namun didapatkan juga bahwa responden dengan pengetahuan rendah yang memiliki tekanan darah normal/rendah sebanyak 27 responden (33,5%) dan pengetahun tinggi yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 17 responden (23,5%). Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa nilai *p value* = $0,007 < \alpha 0,05$ artinya H_0 ditolak sehingga diduga bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang pola makan dengan tekanan darah pada penderita DM.

Hasil uji *chi-square* dengan *p value* 0,009 menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara sikap terhadap pola makan dan tekanan darah pada penderita diabetes melitus (DM). Sikap positif, yang mencerminkan keyakinan terhadap manfaat diet sehat serta motivasi untuk mengubah kebiasaan makan, berkorelasi dengan tekanan darah yang lebih terkontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa selain pengetahuan, faktor psikologis

berupa sikap sangat berperan dalam pengendalian tekanan darah pada pasien DM. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Habiburrahman dan Hasneli (2024) yang menunjukkan bahwa terapi dzikir sebagai pendekatan psikologis mampu menurunkan kadar glukosa darah pasien DM tipe II. Penurunan kadar glukosa secara tidak langsung berkontribusi pada pengaturan tekanan darah, sehingga upaya penguatan sikap positif melalui edukasi dan pendekatan psikologis penting untuk mencegah komplikasi DM, khususnya hipertensi (Habiburrahman & Hasneli, 2024). Selain itu, Fikar & Suliaman (2024) menegaskan bahwa sikap merupakan faktor utama yang mempengaruhi kepatuhan diet penderita DM. Pasien dengan sikap positif lebih cenderung mematuhi rekomendasi diet, yang berdampak pada pengendalian gula darah dan tekanan darah. Sebaliknya, sikap negatif seperti rasa tidak berdaya atau skeptisisme dapat menghambat kepatuhan, meningkatkan risiko gangguan metabolik dan komplikasi serius (Fikar, & Suliaman, 2024). Sikap positif ini didukung pula oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga, pengalaman pribadi, dan ketersediaan fasilitas yang memadai. Namun, pembentukan sikap positif tidak selalu mudah karena dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, keyakinan budaya, serta faktor sosial. Keumalahayati (2019) menemukan bahwa pasien dari kelompok etnis tertentu memiliki keyakinan tradisional yang mungkin bertentangan dengan rekomendasi diet diabetes. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memahami konteks budaya pasien dan

memberikan edukasi yang sensitif dan kontekstual agar sikap positif dapat terbentuk dengan baik dan kepatuhan diet meningkat (Keumalahayati, 2019). Dengan demikian, intervensi pengelolaan DM harus melibatkan edukasi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun sikap positif pasien melalui pendekatan psikososial dan budaya yang tepat untuk mendukung pengendalian tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

Hubungan Pengetahuan Tentang Pola Makan Dengan Tekanan Darah Penderita Diabetes Melitus

Tabel 6. Hubungan pengetahuan tentang pola makan dengan tekanan darah penderita diabetes melitus

Variabel	Tekanan darah				Total	p value	
	Tinggi		Normal /rendah				
	n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan	Tinggi	17	23.5%	19	12.5%	36	100.0%
	Rendah	70	63.5%	27	33.5%	97	100.0%
Total	87	65.4%	46	34.6%	133	100.0%	

Tabel 6 menunjukkan hasil analisis antara hubungan pengetahuan tentang pola makan dan tekanan darah penderita DM. Pada analisis ini kategori tekanan darah rendah dan normal telah digabungkan menjadi satu kelompok. Penggabungan ini dilakukan karena jumlah responden tekanan darah rendah tidak memenuhi syarat *expected count* pada uji *chi-square*. Hasil tabel tersebut dapat dilihat bahwa semakin negatif sikap responden maka berpengaruh pada tekanan darah semakin besar tekanan darah tinggi, sebanyak 68 responden (61,55%) dibandingkan responden sikap positif sebanyak 20 responden (13,5%) tekanan darah normal/rendah, namun didapatkan juga bahwa responden yang sikap negatif

memiliki tekanan darah normal sebanyak 26 responden (32,5%) dan sikap positif dengan tekanan darah tinggi sebanyak 19 responden (25,5%). Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa nilai *p value* = 0,009 < α 0,05 artinya H0 ditolak sehingga diduga bahwa ada Hubungan antara sikap tentang pola makan dengan tekanan darah pada penderita DM.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan nilai *p*=0,007, terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan tentang pola makan dan tekanan darah pada penderita diabetes melitus (DM). Pengetahuan yang baik mengenai pengendalian tekanan darah melalui kontrol makanan dan penerapan pola hidup sehat diyakini dapat membantu pengendalian tekanan darah secara optimal pada pasien DM.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Adhania dan Hasneli (2022) yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan yang baik berkontribusi pada kemampuan pasien DM tipe II dalam melakukan pemantauan gula darah mandiri. Pasien dengan tingkat pengetahuan memadai cenderung lebih mampu mengatur asupan makanan dan minuman, sehingga berdampak positif terhadap kestabilan tekanan darah (Adhania & Hasneli, 2022).

Selain itu, penelitian Jemah (2022) menggarisbawahi bahwa faktor usia dan pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan mengenai pola makan pada penderita DM. Responden dengan pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang lebih baik, sementara usia di atas 40 tahun merupakan faktor risiko utama

terjadinya DM. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan khususnya pada kelompok usia produktif dan berpendidikan dapat menjadi strategi penting dalam pencegahan komplikasi penyakit ini (Jemah, 2022).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain cross sectional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Selain itu, penggunaan kuesioner self-report memungkinkan.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap tentang pola makan dengan tekanan darah pada penderita diabetes melitus. Semakin rendah tingkat pengetahuan dan semakin negatif sikap responden terhadap pengaturan pola makan, maka semakin besar kecenderungan terjadinya tekanan darah tinggi. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi edukasi kesehatan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membentuk sikap positif dalam pengelolaan diet guna mendukung pengendalian tekanan darah pada penderita DM.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhania, F., Hasneli N, Y., & Damanik, S. R. H. (2024). Literasi Kesehatan dengan Pemantauan Glukosa Darah Mandiri Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(3), 199–207. <https://doi.org/10.32504/sm.v19i3.1209>
- Ayu Susilowati, A., Nata Waskita, K., Studi, P. S., Bhakti Husada Mulia, S., & Studi, P. D. (2019). Pengaruh Pola Makan Terhadap Potensi Resiko Penyakit Diabetes Melitus. *Jurnal Mandala Pharmacoin Indonesia*, 5(1). www.jurnalpharmacoinmw.com/jmpi
- Ayutthaya, S. S., & Adnan, N. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(02), 60–71. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i02.512>
- Fikar, M., & Sulaiman, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.80>
- Habiburrahman, F., & Hasneli, H. (2024). Efektivitas Terapi Dzikir terhadap Kadar Glikosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Rejosari, Kota Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 132-144.
- Hesti, S. (2016). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pengaturan Makanan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Kendari*, 4(3), 282.
- Jemah, A. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Tekanan Darah Dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Makassar= The Relationship Between The Level Of Knowledge And Blood Pressure With Blood Glucose Of Patients Wit Type Ii Diabetes Mellitus In The Tamalanrea Public Health Center WorkingArea (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Kemenkes, R. (2023). *Pedoman Pengelolaan Hipertensi dan Diabetes Mellitus*.
- Keumalahayati, K., Supriyanti, S., & Kasad, K. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap kepatuhan diet

- diabetes mellitus pada pasien rawat jalan di RSUD Kota Langsa. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(1), 113. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i1.306>
- Komariah, K., & Rahayu, S. (2020). Hubungan usia, jenis kelamin dan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik pratama rawat jalan proklamasi, Depok, Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 41-50. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.412>
- Listrikawati, M. (2023). Analisis Karakteristik Luka Diabetes Melitus Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2).
- Montororing, M., A., et al. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(4), 17-23. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i4.1499>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhayati, S., et al. (2024). Analisis Tekanan Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Jungkat Kalimantan Barat. *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa*, 8(1), 192-198.
- Perkeni. (2011). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2011 (Ed. keempat)*.
- Riniasih, W., & Hapsari, W. D. (2020). Hubungan tingkat pendidikan peserta prolanis dengan peningkatan kualitas hidup penderita diabetes melitus di Fktp Purwodadi. *Jurnal Keperawatan*,(1). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep>
- Susilowati, A., & Waskita, K. (2019). Pengaruh Pola Makan Terhadap Risiko Penyakit Diabetes Mellitus. *Jurnal Mandala Pharmacob Indonesia*, 43-47.
- Triastuti, D. (2010). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan Sikap. *Jurnal Psikologi*.
- WHO. (2021). *The World Health Organization: Global Kidney Disease Report*.