

ABSTRAK

Gambaran Kepatuhan Diet Nasi Merah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari

Atika Aulia (2026)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus Kab. Ponorogo

Heru Wiratmoko, S.Kp., M.Kep.

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengaturan pola makan untuk membantu mengontrol kadar gula darah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi diet nasi merah yang memiliki indeks glikemik lebih rendah dibandingkan nasi putih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet nasi merah terhadap tingkat kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus di kegiatan Prolanis Desa Bareng. Metode penelitian menggunakan desain one group pre-test dan post-test dengan jumlah sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi sebagian besar responden tidak patuh (53%), sedangkan setelah diberikan edukasi sebagian besar responden berada pada kategori cukup patuh (53%) dan terjadi peningkatan jumlah responden patuh menjadi 27%. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi diet nasi merah berpengaruh dalam meningkatkan tingkat kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus.

Kata kunci: diabetes mellitus, edukasi, diet nasi merah, kepatuhan diet

ABSTRACT

Description of Brown Rice Diet Among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Sukosari Center Public Health Service

Atika Aulia (2026)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus Kab. Ponorogo

Heru Wiratmoko, S.Kp., M.Kep.

Diabetes mellitus is a chronic disease that requires proper dietary management to help control blood glucose levels. One of the recommended efforts is health education regarding brown rice diet, which has a lower glycemic index compared to white rice. This study aimed to determine the effect of brown rice diet education on dietary adherence among patients with diabetes mellitus in the Prolanis program at Bareng Village. The research method used a one group pre-test and post-test design with a total sample of 30 respondents selected using purposive sampling technique. Data were collected using a dietary adherence questionnaire administered before and after the educational intervention. The results showed that before the education, most respondents were non-adherent (53%), while after the education, most respondents were categorized as moderately adherent (53%) and the number of adherent respondents increased to 27%. The conclusion of this study indicates that brown rice diet education has an effect on improving dietary adherence among patients with diabetes mellitus.

Keywords: diabetes mellitus, education, brown rice diet, dietary adherence