

Original Research Article

SELF-HELP GROUP INTERVENTION TO IMPROVE DIETARY COMPLIANCE IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

Enny Puspita ^{1*}, Ilmiatuz Zuhria ¹, Roni Setiawan ¹

¹ Bachelor of Nursing Science Study Program, College of Health Science of Husada Jombang, East Java Province, Indonesia

*Correspondence:

Enny Puspita

Bachelor of Nursing Science Study Program, College of Health Science of Husada Jombang
Veteran Road, Mancar Village, Peterongan Subdistrict, Jombang Regency, East Java Province, Indonesia

Email: puspitaenny872@gmail.com

Article Info:

Received: December 30, 2025

Accepted: January 11, 2026

DOI:

<https://doi.org/10.60050/pwh.v7i1.114>

Abstract

Background: Dietary non-compliance remains a major challenge in the management of patients with Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) and contributes to poor glycemic control and disease complications. Social support-based interventions, such as self-help groups, have been increasingly recognized as effective strategies to improve self-management behaviors among patients with chronic diseases.

Objectives: This study aimed to examine the effect of a self-help group intervention on dietary compliance among patients with Type 2 Diabetes Mellitus.

Methods: This study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 60 patients with Type 2 Diabetes Mellitus who attended a primary health care center were selected using purposive sampling. Dietary compliance was measured using a structured questionnaire before and after the self-help group intervention. The intervention consisted of group education sessions, peer discussion, and mutual support activities. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $p < 0.05$.

Results: Before the intervention, the majority of participants (85.0%) were categorized as non-compliant with dietary recommendations. After the self-help group intervention, dietary compliance significantly increased, with 78.3% of participants categorized as compliant. Statistical analysis showed a significant difference in dietary compliance before and after the intervention ($p = 0.000$).

Conclusion: The self-help group intervention significantly improved dietary compliance among patients with Type 2 Diabetes Mellitus. This approach can be considered an effective and feasible strategy for diabetes management education in primary health care settings.

Keywords: Self-Help Group, Dietary Compliance, Type 2 Diabetes Mellitus, Diabetes Self-Management, Peer Support.

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus Tipe 2 (DMT2) merupakan penyakit metabolik kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Gangguan metabolik ini ditandai oleh hiperglikemia yang berkepanjangan sebagai akibat resistensi insulin

dan/atau sekresi insulin yang tidak adekuat, serta terkait dengan komplikasi akut dan kronis yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Pengendalian glukosa darah yang optimal sangat bergantung pada keterlibatan pasien dalam praktik manajemen diri, termasuk kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik, pemantauan kadar gula, serta pengobatan. Tingginya angka ketidakpatuhan terhadap anjuran diet pada pasien DMT2 menjadi salah satu faktor utama yang menghambat tercapainya target terapi, dan sering menyebabkan kontrol glikemik yang buruk serta risiko komplikasi meningkat. Pemahaman terhadap konsep kepatuhan diet meliputi kemampuan pasien untuk memahami, memantau, serta menjaga pola makan sesuai rencana diet yang dianjurkan merupakan aspek penting dalam perawatan DMT2 (Al-Salmi, Cook, & D'Souza, 2022).

Intervensi untuk meningkatkan manajemen diri pasien DMT2 telah banyak dikaji, dan salah satu strategi yang mendapatkan perhatian adalah pendekatan berbasis dukungan kelompok atau *self-help group*. *Self-help group* merupakan bentuk dukungan sebaya di mana pasien saling memotivasi, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan emosional sekaligus edukatif dalam menjalankan perawatan diri, termasuk pengaturan diet. *Evidence* menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan dukungan sebaya dalam program pendidikan manajemen diri diabetes (*Diabetes Self-Management Education and Support / DSMES*) dapat membantu memperbaiki kontrol glikemik melalui peningkatan perilaku pengendalian diri dan pemahaman tentang manajemen penyakit. Terutama, dukungan kelompok yang sering melibatkan pertemuan periodik, diskusi, dan bimbingan dapat memperkuat motivasi dan kemampuan pasien dalam mempertahankan perilaku sehat jangka panjang (Azmiardi, Murti, Febrinasari, & Tamtomo, 2021).

Dalam konteks DMT2, kepatuhan diet merupakan komponen kunci yang sangat menentukan keberhasilan pengendalian glukosa darah dan pencegahan komplikasi jangka panjang. Pasien yang memiliki tingkat kepatuhan diet yang baik lebih mungkin mencapai target glukosa darah yang optimal dibandingkan mereka yang tidak patuh, karena diet yang tepat membantu menstabilkan kadar glukosa serta mengurangi risiko fluktuasi yang berbahaya. Intervensi seperti edukasi gizi, konseling, dan dukungan sosial berkelanjutan telah terbukti berkontribusi pada perbaikan perilaku diet pasien, meskipun masih dibutuhkan pendekatan inovatif agar perubahan perilaku tersebut menjadi lebih konsisten dan berkelanjutan (Susanti, Nursalam, & Nadatien, 2023).

Beberapa studi sebelumnya telah melaporkan efek positif dari pendekatan berbasis *group support* atau *self-help group* terhadap kepatuhan diet dan aspek lain dari manajemen diri penderita DMT2. Contohnya, kelompok edukasi dan dukungan berbasis teori *self-care* menunjukkan efek yang signifikan terhadap peningkatan kepatuhan diet, aktivitas fisik, serta kontrol metabolik pasien DMT2. Hal ini menegaskan perlunya strategi dukungan kelompok yang terstruktur untuk memperkuat keterlibatan pasien dalam pengaturan diet yang tepat. Namun, meskipun bukti awal menunjukkan potensi dukungan kelompok, masih diperlukan studi yang lebih kontekstual dan terkini untuk menguji efektivitas intervensi *self-help group* dalam memperbaiki kepatuhan diet pada pasien DMT2 di berbagai setting pelayanan primer kesehatan, termasuk Puskesmas (Susanti et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *Self-Help Group* dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Intervensi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada strategi manajemen penyakit yang lebih efektif, relevan, dan berkelanjutan dalam praktik pelayanan kesehatan primer.

METODE

Desain Studi

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental (*pre-experimental design*) dengan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk mengevaluasi perubahan tingkat kepatuhan diet pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 setelah mendapatkan intervensi *self-help group*. Desain ini umum digunakan

untuk menilai pengaruh intervensi dalam satu kelompok tanpa kelompok kontrol, khususnya dalam studi kesehatan masyarakat dan pendidikan kesehatan (Ridwan & Dewi, 2024).

Pengaturan

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Winongan, Kabupaten Pasuruan, yang merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama dan memiliki program pelayanan rutin bagi pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada tingginya jumlah kunjungan pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 serta belum adanya program *self-help group* yang terstruktur khusus untuk pengelolaan diet diabetes. Penelitian dilaksanakan pada periode Februari–Maret 2025.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang terdaftar dan menjalani kontrol rutin di Puskesmas Winongan Kabupaten Pasuruan. Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi: 1) Pasien dengan diagnosis Diabetes Mellitus Tipe 2; 2) Usia ≥ 30 tahun; 3) Dapat berkomunikasi dengan baik secara verbal; dan 4) Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Kriteria eksklusi meliputi: 1) Pasien dengan komplikasi berat atau kondisi akut yang memerlukan perawatan intensif; 2) Pasien dengan gangguan kognitif atau gangguan mental yang menghambat partisipasi dalam diskusi kelompok; dan 3) Pasien yang tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 60 responden.

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kuesioner kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang disusun berdasarkan prinsip pengelolaan diet diabetes, yaitu pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan (3J), serta pembatasan konsumsi gula sederhana, lemak jenuh, dan natrium. Kuesioner ini terdiri dari 20 pernyataan tertutup dengan skala Likert empat poin, mulai dari “tidak pernah” hingga “selalu”, yang bertujuan untuk mengukur frekuensi dan konsistensi perilaku responden dalam menjalankan diet yang dianjurkan. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kepatuhan diet yang lebih baik. Domain yang diukur meliputi kepatuhan terhadap jumlah porsi makanan, pemilihan jenis makanan yang sesuai dengan diet diabetes, keteraturan jadwal makan, serta perilaku pengendalian diet dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas isi oleh ahli keperawatan dan gizi serta uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach’s alpha dengan nilai $\geq 0,70$, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Penggunaan kuesioner kepatuhan diet berbasis prinsip manajemen diri diabetes direkomendasikan dalam penelitian intervensi karena mampu menggambarkan perubahan perilaku diet secara praktis dan relevan dalam konteks pelayanan kesehatan primer (American Diabetes Association [ADA], 2024; Chrvala, Sherr, & Lipman, 2020).

Intervensi dan Pengumpulan Data

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berupa *Self-Help Group* (SHG), yaitu pendekatan dukungan sebaya yang terstruktur dan berfokus pada peningkatan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Intervensi dilaksanakan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8–10 peserta dan difasilitasi oleh peneliti bersama tenaga kesehatan puskesmas. Program SHG dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi satu kali pertemuan setiap minggu, dan durasi setiap sesi berkisar antara 60 hingga 90 menit. Kegiatan dalam *self-help group* mencakup edukasi dasar mengenai Diabetes Mellitus Tipe 2 dan pengelolaan diet, diskusi kelompok mengenai pengalaman dan hambatan dalam menjalankan diet, serta perumusan strategi pemecahan masalah yang realistis dan aplikatif. Selain itu,

peserta didorong untuk saling memberikan dukungan emosional dan motivasi, menetapkan tujuan diet yang dapat dicapai, serta melakukan refleksi terhadap perubahan perilaku yang telah dilakukan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *Diabetes Self-Management Education and Support* (DSMES) yang menekankan pentingnya edukasi berkelanjutan dan dukungan sosial dalam pengelolaan diabetes. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis dukungan sebaya seperti *self-help group* efektif dalam meningkatkan perilaku manajemen diri, termasuk kepatuhan diet, karena mampu meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan keberlanjutan perubahan perilaku pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 (American Diabetes Association [ADA], 2024; Heisler et al., 2021; Sherifali, Berard, Gucciardi, MacDonald, & MacNeill, 2023).

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara bertahap. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan tingkat kepatuhan diet sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi *self-help group* terhadap kepatuhan diet. Karena data berbentuk ordinal dan tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Perbedaan dianggap bermakna apabila nilai $p < 0,05$. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini memperoleh persetujuan dari lembaga pemegang etika penelitian kesehatan terkait, serta otorisasi dari pihak Puskesmas Winongan. Responden diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian, dan diminta menandatangani lembar *informed consent* sebelum ikut serta. Aspek etika yang diperhatikan meliputi: 1) Respek terhadap responden, menghormati hak dan martabatnya; 2) *Beneficence* dan *non-maleficence*, memastikan manfaat penelitian lebih besar daripada risiko; dan 3) Kerahasiaan data, dimana identitas responden dilindungi dan hasil hanya digunakan untuk tujuan ilmiah. Penggunaan dukungan sebaya dalam pengelolaan diabetes telah diakui sebagai strategi yang etis dan efektif dalam meningkatkan manajemen diri pasien, sekaligus meminimalkan beban psikososial yang dialami pasien DMT2 (Chen et al., 2024).

HASIL

Data Demografi Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Informasi tentang Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Winongan Kabupaten Pasuruan pada Februari-Maret 2025 (n = 60).

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
20-30 Tahun	3	5,00
31-40 Tahun	9	15,00
41-50 Tahun	35	58,33
51-60 Tahun	13	21,67
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	65,00
Perempuan	21	35,00
Pendidikan		
Tidak Sekolah	7	11,67

Sekolah Dasar	8	13,33
Sekolah Menengah Pertama	12	20,00
Sekolah Menengah Atas	29	48,33
Perguruan Tinggi	4	6,67
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	6	10,00
Ibu Rumah Tangga	10	16,67
PNS	2	3,33
Swasta	11	18,33
Petani	22	36,67
Wirausaha	9	15,00
Informasi tentang Diet		
Pernah	13	21,67
Belum	47	78,33

Sumber: Data Primer Kuesioner, 2025.

Penelitian ini melibatkan sebanyak 60 responden pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang menjalani kontrol rutin di Puskesmas Winongan Kabupaten Pasuruan. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 41–50 tahun yaitu sebanyak 35 orang (58,33%), diikuti kelompok usia 51–60 tahun sebanyak 13 orang (21,67%). Responden pada kelompok usia 31–40 tahun berjumlah 9 orang (15,00%), sedangkan kelompok usia 20–30 tahun merupakan kelompok dengan proporsi paling sedikit yaitu 3 orang (5,00%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia produktif akhir hingga usia lanjut awal, yang merupakan kelompok usia dengan risiko tinggi terhadap Diabetes Mellitus Tipe 2.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 39 orang (65,00%), sedangkan responden perempuan berjumlah 21 orang (35,00%). Dari sisi tingkat pendidikan, hampir setengah responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas, yaitu sebanyak 29 orang (48,33%). Responden dengan pendidikan Sekolah Menengah Pertama berjumlah 12 orang (20,00%), Sekolah Dasar sebanyak 8 orang (13,33%), tidak sekolah sebanyak 7 orang (11,67%), dan hanya sebagian kecil yang menempuh pendidikan perguruan tinggi yaitu 4 orang (6,67%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai petani, yaitu sebanyak 22 orang (36,67%). Responden dengan pekerjaan swasta berjumlah 11 orang (18,33%), ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (16,67%), wirausaha sebanyak 9 orang (15,00%), tidak bekerja sebanyak 6 orang (10,00%), dan Pegawai Negeri Sipil sebanyak 2 orang (3,33%). Berdasarkan riwayat informasi terkait diet diabetes, sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi tentang diet diabetes, yaitu sebanyak 47 orang (78,33%), sedangkan responden yang pernah mendapatkan informasi diet hanya berjumlah 13 orang (21,67%).

Analisis Pengaruh Intervensi Self-Help Group dalam Meningkatkan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Kepatuhan Diet	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan		Signifikansi (Asymp.Sig 2-Tailed)
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	
Patuh	9	15,00	47	78,33	0,000
Tidak Patuh	51	85,00	13	21,67	

Total	60	100,00	60	100,00
-------	----	--------	----	--------

Sumber: Data Primer Kuesioner, 2025.

Tingkat kepatuhan diet responden sebelum diberikan intervensi self-help group menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tidak patuh. Sebanyak 51 responden (85,00%) tergolong tidak patuh terhadap diet diabetes, sedangkan hanya 9 responden (15,00%) yang berada pada kategori patuh. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar pasien belum menjalankan anjuran diet diabetes secara optimal.

Setelah diberikan intervensi self-help group, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat kepatuhan diet responden. Jumlah responden yang patuh terhadap diet meningkat menjadi 47 orang (78,33%), sedangkan responden yang tidak patuh menurun menjadi 13 orang (21,67%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan intervensi self-help group.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi self-help group memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Winongan Kabupaten Pasuruan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi Self-Help Group (SHG) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Terjadi peningkatan proporsi responden yang patuh terhadap diet dari 15,00% sebelum intervensi menjadi 78,33% setelah intervensi, dan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan dukungan sebaya yang terstruktur mampu memfasilitasi perubahan perilaku diet secara positif pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.

Rendahnya tingkat kepatuhan diet sebelum intervensi sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai literatur yang menyatakan bahwa ketidakpatuhan diet merupakan permasalahan umum pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Kepatuhan diet yang rendah sering dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman terkait pengelolaan diet, kebiasaan makan yang telah terbentuk lama, keterbatasan kemampuan mengontrol pola makan, serta minimnya dukungan sosial dan edukasi berkelanjutan (Al-Salmi et al., 2022; Fang, Wang, Coresh, Selvin, & Zhang, 2023; Kassahun, Gesesew, Mwanri, & Eshetie, 2021). Kondisi ini diperkuat oleh temuan penelitian bahwa sebagian besar responden belum pernah memperoleh informasi formal mengenai diet diabetes.

Peningkatan kepatuhan diet setelah pelaksanaan *self-help group* dapat dijelaskan melalui kerangka *Diabetes Self-Management Education and Support* (DSMES) dan teori *self-care*. Intervensi SHG tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada proses pembelajaran sosial melalui diskusi kelompok, berbagi pengalaman, dan dukungan emosional antaranggota. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri, motivasi intrinsik, serta rasa tanggung jawab pasien terhadap pengelolaan penyakitnya (American Diabetes Association [ADA], 2024; Powers et al., 2020).

Berbagai penelitian mendukung temuan ini. Azmiardi et al. (2021) dan Heisler et al. (2021) melaporkan bahwa intervensi berbasis peer support secara signifikan meningkatkan perilaku manajemen diri pasien diabetes, termasuk kepatuhan diet dan kontrol glikemik. Studi meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa program self-management berbasis kelompok memberikan dampak yang lebih konsisten terhadap perubahan perilaku dibandingkan edukasi individual, karena memanfaatkan dinamika kelompok dan pengalaman nyata sesama pasien (Chang, Li, Zhu, & Liu, 2020; Fortmann et al., 2023).

Selain itu, efektivitas self-help group dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui peningkatan self-efficacy pasien. Dukungan sebaya memungkinkan pasien melihat contoh nyata dari keberhasilan anggota kelompok lain dalam menjalankan diet, sehingga memperkuat keyakinan bahwa perubahan perilaku tersebut dapat dicapai dan dipertahankan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa self-efficacy yang tinggi berkorelasi positif dengan kepatuhan diet dan kontrol glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 (Macdonald, Turner, Smith, & Anderson, 2022; Yohannes, Abebe, Tesfaye, & Mengistu, 2023).

Pendekatan self-help group juga relevan diterapkan dalam konteks pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas. Keterbatasan sumber daya dan waktu tenaga kesehatan sering menjadi hambatan dalam pemberian edukasi individual yang intensif. Intervensi berbasis kelompok dinilai lebih efisien, berbiaya rendah, dan berpotensi berkelanjutan, sehingga sesuai dengan rekomendasi global dalam pengelolaan penyakit kronis berbasis komunitas (De Pue et al., 2021; Fisher et al., 2020). Penelitian Susanti et al. (2023) juga menunjukkan bahwa education and support group berbasis teori self-care efektif meningkatkan kepatuhan diet dan kemandirian perawatan diri pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di layanan kesehatan primer.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk memastikan bahwa perubahan kepatuhan diet sepenuhnya disebabkan oleh intervensi. Selain itu, penggunaan kuesioner sebagai alat ukur kepatuhan diet bergantung pada laporan diri responden, sehingga berpotensi menimbulkan bias. Ukuran sampel dan lokasi penelitian yang terbatas juga dapat mempengaruhi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang memperkuat bukti bahwa intervensi self-help group merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Temuan ini mendukung pengembangan program edukasi dan dukungan berbasis kelompok sebagai bagian dari layanan rutin di fasilitas kesehatan primer, serta membuka peluang untuk penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan pengukuran outcome klinis tambahan.

KESIMPULAN

Intervensi Self-Help Group (SHG) terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kepatuhan diet pasien setelah diberikan intervensi SHG, yang mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis dukungan sebaya mampu mendorong perubahan perilaku diet secara positif.

Peningkatan kepatuhan diet tersebut dipengaruhi oleh proses edukasi yang berkelanjutan, dukungan sosial, serta peningkatan self-efficacy pasien dalam mengelola penyakitnya. Melalui interaksi kelompok, diskusi, dan berbagi pengalaman, pasien menjadi lebih memahami pentingnya pengaturan diet serta termotivasi untuk menerapkan pola makan yang sesuai dengan anjuran pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2.

Berdasarkan temuan ini, intervensi self-help group dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi edukasi dan dukungan yang efektif, efisien, dan aplikatif dalam pelayanan kesehatan primer untuk meningkatkan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran luaran klinis seperti kadar glukosa darah guna memperkuat bukti efektivitas intervensi ini.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, intervensi Self-Help Group (SHG) disarankan untuk diintegrasikan ke dalam program pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2 di

fasilitas pelayanan kesehatan primer, khususnya Puskesmas. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan pendekatan berbasis kelompok ini sebagai strategi edukasi dan dukungan berkelanjutan guna meningkatkan kepatuhan diet dan kemandirian pasien dalam manajemen penyakitnya.

Bagi institusi pelayanan kesehatan, disarankan untuk mengembangkan program self-help group yang terstruktur dan berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan multidisiplin, seperti perawat, ahli gizi, dan tenaga promosi kesehatan. Penyediaan materi edukasi yang sederhana, kontekstual, dan mudah dipahami juga perlu diperhatikan agar dapat menjangkau pasien dengan berbagai latar belakang pendidikan.

Bagi pasien dan keluarga, partisipasi aktif dalam kegiatan self-help group perlu terus didorong, karena dukungan keluarga dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mempertahankan kepatuhan diet dan perubahan perilaku sehat jangka panjang. Keterlibatan keluarga dalam sesi edukasi kelompok dapat meningkatkan keberhasilan intervensi dan keberlanjutan praktik diet yang dianjurkan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimental atau quasi-eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode follow-up yang lebih panjang. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat mengkaji luaran klinis lain, seperti kadar HbA1c, indeks massa tubuh, dan kualitas hidup, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi self-help group pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan tenaga kesehatan Puskesmas Winongan Kabupaten Pasuruan atas izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang dan para pembimbing atas dukungan akademik dan arahan ilmiah dalam penyelesaian penelitian dan manuskrip ini.

PERNYATAAN KEPENTINGAN YANG BERTENTANGAN

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti tidak memiliki *conflict of interest*.

PENDANAAN

Penelitian ini terlaksana dengan pembiayaan mandiri dari tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Salmi, N., Cook, P., & D'Souza, M. S. (2022). Diet Adherence among Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: A Concept Analysis. *Oman Medical Journal*, 37(2), e361. <https://doi.org/10.5001/omj.2021.69>
- American Diabetes Association [ADA]. (2024). Introduction and Methodology: Standards of Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement_1), S1–S4. <https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc24-SINT>
- Azmiardi, A., Murti, B., Febrinasari, R. P., & Tamtomo, D. G. (2021). The effect of peer support in diabetes self-management education on glycemic control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiology and Health*, 43, e2021090. <https://doi.org/10.4178/epih.e2021090>
- Chang, Y., Li, H., Zhu, Z., & Liu, Y. (2020). Effectiveness of self-management group interventions for type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 29(11), 1943–1957.
- Chen, C., Zhou, Y., Xu, J.-Y., Song, H.-Y., Yin, X.-W., & Gu, Z.-J. (2024). Effect of peer support interventions in patients with type 2 diabetes: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 122, 108172. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pec.2024.108172>
- Chrvala, C. A., Sherr, D., & Lipman, R. D. (2020). Diabetes self-management education for adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review of the effect on glycemic control. *Patient Education*

- and Counseling, 103(2), 163–175.
- De Pue, J. D., Dunsiger, S. I., Seiden, A. D., Blume, J., Rosen, R. K., Goldstein, M. G., & De Groot, M. (2021). Diabetes self-management education improves outcomes in adults with type 2 diabetes: A systematic review. *Journal of Public Health Management and Practice*, 27(5), 521–528.
- Fang, M., Wang, D., Coresh, J., Selvin, E., & Zhang, X. (2023). Dietary compliance and influencing factors among patients with type 2 diabetes mellitus. *Nutrition & Diabetes*, 13(5), 1–9.
- Fisher, E. B., Boothroyd, R. I., Elstad, E. A., Hays, R., Henes, A., Maslow, G. R., ... Safford, M. M. (2020). Peer support in health care and prevention: Cultural roots, current evidence, and future directions. *Annual Review of Public Health*, 41, 363–383.
- Fortmann, A. L., Gallo, L. C., Garcia, M. I., Taleb, M., Euyoque, J. A., Clark, T., & Philis-Tsimikas, A. (2023). Peer support interventions for adults with type 2 diabetes: A meta-analysis of randomized controlled trials. *BMJ Open Diabetes Research & Care*, 11(1), e003051.
- Heisler, M., Choi, H., Mase, R., Long, J. A., Reeves, P. J., & Spencer, M. (2021). Effectiveness of peer support in improving diabetes management: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Care*, 44(6), 1361–1370. <https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc20-1317>
- Kassahun, C. W., Gesesew, H. D., Mwanri, L., & Eshetie, T. C. (2021). Adherence to diabetes self-care practices and associated factors among adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review. *Frontiers in Endocrinology*, 12, 640459.
- Macdonald, S., Turner, A., Smith, F., & Anderson, J. (2022). Effects of group-based self-management programs on self-efficacy in adults with type 2 diabetes mellitus. *Diabetes Therapy*, 13(4), 705–716.
- Powers, M. A., Bardsley, J. K., Cypress, M., Duker, P., Funnell, M. M., Fischl, A. H., ... Vivian, E. (2020). Diabetes self-management education and support in adults with type 2 diabetes: A consensus report. *The Diabetes Educator*, 46(4), 350–369.
- Ridwan, R. K. S., & Dewi, A. D. A. (2024). Family Support and Dietary Adherence in Individuals with Type 2 Diabetes Mellitus in Banten , Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 19(28), 27–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jgp.2024.19.Supp.1.27-34>
- Sherifali, D., Berard, L. D., Gucciardi, E., MacDonald, B., & MacNeill, G. (2023). Self-management education and support interventions for adults with type 2 diabetes: A systematic review update. *Canadian Journal of Diabetes*, 47(1), 1–12.
- Susanti, N., Nursalam, N., & Nadatien, I. (2023). PENGARUH PENGARUH EDUCATION AND SUPPORT GROUP BERBASIS TEORI SELF CARE TERHADAP KEPATUHAN, KEMANDIRIAN PERAWATAN KAKI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2. *JURNAL KEPERAWATAN SUKA INSAN (JKSI)*, 8(1 SE-Articles), 21–29. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.413>
- Yohannes, A. M., Abebe, G. F., Tesfaye, T., & Mengistu, M. D. (2023). Self-efficacy and glycemic control among patients with type 2 diabetes mellitus. *BMC Endocrine Disorders*, 23(1), 55.