

INTERVENSI *HEALTH COACHING* BERBASIS *HEALTH BELIEF MODEL* TERHADAP KEPATUHAN DIET DAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS

Nian Afrian Nuari¹, Didit Damayanti², Sela Dwi Prasetyaning Utami³

^{1,2,3} Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri

Email: nian.afriannuari@gmail.com

Abstrak

Kepatuhan diet merupakan bagian dari penatalaksanaan terapi nonfarmakologis untuk mencegah kadar gula darah tinggi. Metode untuk meningkatkan kepatuhan diet dan kadar gula darah normal yaitu dengan meningkatkan motivasi pasien salah satunya dengan cara pemberian *Health Coaching* berbasis *Health Belief Model*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* terhadap kepatuhan diet dan kadar gula darah penderita diabetes melitus di Puskesmas Papar. Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra-Eksperimental* dengan pendekatan *one-group pre-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling* didapatkan 24 responden dari 560 populasi. Variabel kepatuhan diet diukur dengan lembar kuisioner, sedangkan variabel kadar gula darah diukur dengan glukometer. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi hampir keseluruhan (83,3%) responden mengalami kepatuhan diet rendah dan keseluruhan (100%) responden (mean 275.63) mengalami hiperglikemi. Setelah diberikan intervensi keseluruhan (100%) responden mengalami kepatuhan diet tinggi dan kadar gula darah normal (mean 166.79). Intervensi *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* dapat mempengaruhi kepatuhan diet (p value 0,002) dan kadar gula darah (p value 0,000) penderita diabetes melitus. Intervensi *Health Coaching* berbasis *Health Belief Model* mampu merangsang pasien dan memberikan motivasi, sehingga kepatuhan diet meningkat dan kadar gula darah normal. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai intervensi tambahan dalam memberikan asuhan keperawatan dengan cara memotivasi dan mendukung setiap program yang harus dijalankan pasien diabetes melitus.

Kata kunci: Kepatuhan Diet, Kadar Gula Darah, *Health Coaching*, *Health Belief Model*, Diabetes Melitus

Abstract

Dietary compliance is part of the management of nonpharmacological therapy to prevent high blood sugar levels. Methods to improve dietary adherence and normal blood sugar levels are by increasing patient motivation, one of which is by providing Health Coaching based on the Health Belief Model. The purpose of this study was to determine the effect of Health Belief Model-based Health Coaching on dietary adherence and blood sugar levels of patients with diabetes mellitus at the Papar Health Center. This research design uses PreExperimental research type with one-group pre-posttest design approach. Purposive sampling technique obtained 24 respondents from 560 population. The variable of diet compliance was measured with a questionnaire sheet, while the variable of blood sugar level was measured with a glucometer. Data analysis using Wilcoxon with $\alpha = 0.05$. The results of the study before being given the intervention almost all (83.3%) respondents experienced low dietary compliance and all (100%) respondents (mean 275.63) experienced hyperglycemia. After the intervention, all (100%) respondents experienced high dietary compliance and normal blood sugar levels (mean 166.79). Health Coaching Intervention Based on Health Belief Model can affect dietary adherence (p value 0,002) and blood sugar levels of patients with diabetes mellitus (p value 0,000). The Health Belief Model-based Health Coaching intervention is able to stimulate patients and provide motivation, so that dietary adherence increases and blood sugar levels normalize. This intervention can be used as an additional intervention in providing nursing care by motivating and supporting every program that diabetes mellitus patients must run.

Keywords: Dietary Adherence, Blood Sugar Levels, *Health Coaching*, *Health Belief Model*, Diabetes Mellitus

1. PENDAHULUAN

Kepatuhan dalam serangkaian diet menjadi sebuah tantangan besar bagi penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya hiperglikemia. Diet merupakan bagian dari 4 pilar penatalaksanaan terapi diabetes melitus yang meliputi farmakologi, diet, latihan dan edukasi (Novia Susanti et al, 2023). Selain kepatuhan diet, pada penderita diabetes melitus juga perlu melakukan serangkaian pemeriksaan terutama cek gula darah untuk mengetahui kadar gula darah terkontrol dengan baik atau tidak. Kadar gula darah merupakan istilah dari banyaknya gula atau glukosa yang terdapat pada sirkulasi darah dalam tubuh (Rizki Yulia, A, 2020).

Berdasarkan data WHO, (2022) bahwa sekitar 422 juta orang di dunia terkena diabetes melitus dan diprediksi setiap tahun akan terus meningkat baik secara global maupun di Indonesia. Prevalensi global berdasarkan data IDF tahun 2022 dalam atlas edisi ke-10 penderita diabetes meningkat menjadi 537 juta orang. Dari data tersebut diketahui bahwa kasus diabetes melitus mengalami peningkatan sebesar 86,2%. Berdasarkan perkiraan IDF, kasus diabetes akan meningkat menjadi 643 pada tahun 2030 dan 783 juta orang pada tahun 2045. Prevalensi pasien diabetes melitus di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 mengalami peningkatan sebesar 0,5% pada kelompok usia >15 tahun. Penderita diabetes melitus tahun 2018 didapatkan hasil mencapai 2,0%. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi pasien diabetes melitus pada perempuan lebih besar yaitu sebesar 1,78% dan laki-laki lebih rendah sebesar 1,21%. Prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun mencapai 6,3% dan usia 65-75 tahun sebesar 6%. Di Jawa Timur prevalensi diabetes pada tahun 2018 meningkat 2,6%, sedangkan di wilayah Kediri kasus diabetes sebesar 2,6%.

Kepatuhan diet ini dapat dilihat dari perilaku sehari-hari yang mencerminkan pola gaya hidup sehat yaitu mengkonsumsi makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan kalori dalam tubuh. Hal ini perlu diberikan penegasan pada penderita diabetes melitus bahwa pentingnya kesesuaian jadwal/waktu makan sesuai interval, jenis makanan yang dikonsumsi dan jumlah kalori yang terkandung dalam makanan (Nursihah, M., & Wijaya Septian, D, 2021). Kadar gula darah istilah dari konsentrasi gula di dalam darah yang dihasilkan oleh pecahnya karbohidrat menjadi glukosa atau gula sederhana (Fahmi, N. F., Firdaus, N., & Putri, N, 2020). Apabila hasil kadar gula darah meningkat (hiperglikemia) dapat mengakibatkan keparahan penyakit dan dapat menimbulkan komplikasi. Kondisi ini perlu diperhatikan, sehingga dibutuhkan motivasi yang tinggi dari penderita untuk mentaati atau menjalankan program terapi yang direkomendasikan (Nuari, N.A et al, 2023). Dalam meningkatkan motivasi dalam diri penderita perlu adanya pendampingan dari tim kesehatan terutama perawat dalam meningkatkan motivasi penderita dengan memberikan *Health Coaching* yang didasarkan pada *Health Belief Model*. Intervensi ini digunakan sebagai kolaborasi perawatan dari penyakit kronis yang membutuhkan dukungan panjang dalam penatalaksanaan program terapi. Intervensi ini dapat dilakukan dengan cara memotivasi penderita dalam merubah kebiasaan perilaku negatif menjadi positif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* terhadap kepatuhan diet dan kadar gula darah penderita diabetes melitus di Puskesmas Papar.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra-Eksperimental* dengan pendekatan “*one-group pra-posttest design*”. Populasi pada penelitian ini adalah penderita diabetes melitus di Puskesmas Papar. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah kepatuhan diet dan kadar gula darah dan instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur kepatuhan diet dan glukometer untuk mengukur kadar gula darah. Penelitian ini telah melalui uji etik dengan nomer: 0378/EC/LPPM/STIKES/KH/VIII/2023. Penelitian ini akan dianalisis dengan uji statistik Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Mengidentifikasi kepatuhan diet dan kadar gula darah sebelum diberikan *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Papar

Tabel 1. Kepatuhan Diet Penderita DM sebelum diberikan intervensi

Kriteria Kepatuhan Diet	Pre Test		Kriteria Kadar Gula Darah	Pre Test	
	F	%		F	%
Patuh	-	-	Hipoglikemia	-	-
Cukup Patuh	4	16,7	Normal	-	-
Tidak Patuh	20	83,3	Hiperglikemia	24	100,0
Total	24	100,0	Total	24	100,0

Berdasarkan hasil penelitian tentang kepatuhan diet penderita DM sebelum diberikan intervensi pada 24 responden menunjukkan bahwa hampir keseluruhan (83,3%) yaitu 20 responden tidak patuh terhadap program diet diabetes melitus dengan kriteria hasil < 13 dan sebagian kecil (16,7%) yaitu 4 responden cukup patuh terhadap diet diabetes melitus. Nilai rata-rata dari data tersebut adalah 2,83. Sedangkan hasil penelitian kadar gula darah sebelum diberikan intervensi pada 24 responden menunjukkan bahwa keseluruhan (100%) yaitu 24 responden mengalami hiperglikemia dengan kriteria > 200 dan dengan rata-rata adalah sebesar 275,63.

Pengaturan diet sering dikaitkan dengan penderita diabetes melitus, oleh karena itu makanan dinilai sebagai pemegang peranan dalam ketidakstabilan kadar gula darah (Susanti, 2018). Didalam proses makan, karbohidrat dicerna dan diserap dalam bentuk monosakarida, sehingga hal ini dapat meningkatkan kadar gula darah dan mendorong peningkatan sekresi hormon insulin (Ningrum et al, 2022). Perilaku patuh terhadap perawatan diri meliputi pengelolaan diet dan pengontrolan kadar gula darah tinggi menjadi sebuah tantangan besar bagi penderita diabetes melitus (Nuari, N. A, 2020). Menurut Yulia, (2015) dalam Maharani, (2022) faktor pemicu meliputi pengetahuan yang dilatar belakangi oleh pendidikan yang rendah, ekonomi dan kurangnya dukungan dari tim kesehatan. Menurut peneliti, adanya motivasi diri yang tinggi merupakan hal utama yang mempengaruhi individu untuk berperilaku patuh/sesuai anjuran.

3.2. Mengidentifikasi kepatuhan diet dan kadar gula darah sesudah diberikan *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* pada penderita diabetes

Tabel 2. Kepatuhan Diet Penderita DM Sesudah Diberikan Intervensi

Kriteria Kepatuhan Diet	Post Test		Kriteria Kadar Gula Darah	Post Test	
	F	%		F	%
Patuh	24	100,0	Hipoglikemia	-	-
Cukup Patuh	-	-	Normal	24	100,0
Tidak Patuh	-	-	Hiperglikemia	-	-
Total	24	100,0	Total	24	100,0

Berdasarkan hasil penelitian tentang kepatuhan diet penderita DM sesudah diberikan intervensi pada 24 responden menunjukkan keseluruhan (100%) yaitu 24 responden patuh terhadap diet diabetes melitus dan didapatkan nilai rata-rata 1,00. Sedangkan, *posttest* kadar gula darah didapatkan hasil keseluruhan (100%) yaitu 24 responden didapatkan hasil kadar gula darah acak normal dengan kriteria 80-199 dan dengan rata-rata adalah sebesar 166,79.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan intervensi *Health Coaching* berbasis *Health Belief Model* didapatkan parameter tepat jadwal mengalami peningkatan nilai rata-rata yaitu 0,55 menjadi 1,36. Dalam menjalankan ketepatan jadwal responden banyak yang tidak memperhatikan jarak waktu makan yang dianjurkan. Menurut Perkeni (2015) pengaturan jadwal makan sangat diperlukan bagi penderita diabetes melitus karena dengan membagi waktu makan dengan porsi kecil tetapi sering dapat mempengaruhi pencernaan dan penyerapan karbohidrat yang lebih lambat dan stabil.

Berdasarkan parameter tepat jenis mengalami peningkatan dari rata-rata awal 0,61 menjadi 1,45. Melalui sesi tanya jawab banyak responden yang berasumsi bahwa untuk menjalankan diet dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Persepsi inilah salah satu penyebab menurunnya motivasi diri untuk mematuhi diet terutama dalam menentukan jenis makanan. Upaya meningkatkan manajemen perawatan diri seseorang dibutuhkan intervensi berupa program pendidikan kesehatan meliputi penyampaian informasi dan menanamkan keyakinan yang pada akhirnya terbentuk suatu persepsi individu yang dapat meningkatkan motivasi diri penderita untuk bersikap patuh (Nuari, N.A, et al, 2018). Melalui intervensi *Health Coaching* berbasis *Health Belief Model* yang memberikan afirmasi positif menjadikan adanya perubahan persepsi negatif menjadi positif, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri seseorang untuk bersikap sesuai anjuran.

Sedangkan pada parameter tepat jumlah didapatkan rata-rata awal 0,72 dan meningkat menjadi 1,62. Banyak dari responden yang kurang memahami arti diet yang sudah dijelaskan terutama dalam menentukan jumlah dalam setiap makan, namun mereka tidak ada keinginan untuk bertanya dan beberapa diantara mereka ada yang sudah faham tetapi susah untuk menerapkan pada pola gaya hidup sehari-hari, sehingga hal inilah menyebabkan mereka tetap memilih pola gaya hidup yang kurang sehat dimana dalam kesehariannya cenderung mengkonsumsi karbohidrat yang kandungan glukosanya banyak. Menurut Khasanah (2021) dalam penerapan tepat jumlah makan diperlukan kesadaran dari penderita untuk menghitung kebutuhan kalori dengan jumlah yang sesuai dan mematuhi batasan konsumsi makanan.

Motivasi diri merupakan dukungan dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Jika penderita memiliki motivasi yang baik, maka tingkat kepatuhan diet juga semakin tinggi. Program diet tersebut meliputi makan sesuai jadwal, memakan makanan sesuai jenis yang dianjurkan dan jumlahnya sesuai dengan kebutuhan kalori dari masing-masing individu.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan intervensi pada 24 responden menunjukkan bahwa keseluruhan (100%) yaitu 24 responden didapatkan hasil kadar gula darah acak normal dengan kriteria 80-199 dan dengan rata-rata adalah sebesar 166,79.

Beberapa responden berpendapat bahwa pemeriksaan kadar gula darah tidak perlu dilakukan secara rutin karena dapat menimbulkan rasa cemas akibat pikiran negatif terhadap hasil yang tidak sesuai harapan. Padahal dengan mengetahui kadar gula darah dapat membantu dokter/tim kesehatan dalam menentukan pengobatan dan saran secara tepat. Menurut Prabowo (2021) menjelaskan standar pemeriksaan darah lengkap idealnya 3 bulan sekali setelah kunjungan awal. Namun hal ini bukan sebagai patokan untuk semua penderita diabetes melitus dalam melakukan pemeriksaan kadar gula darah karena setiap masing-masing individu berbeda, sehingga pemeriksaan kadar gula darah dilakukan tergantung pada kondisi dari masing-masing penderita diabetes melitus. Melalui pemberian intervensi *Health Coaching* berbasis *Health Belief Model* dapat menambah pengetahuan dalam upaya pengendalian kadar gula darah untuk menghindari hasil kadar gula darah abnormal.

Tingkat keberhasilan dalam mempengaruhi kepatuhan diet dan kadar gula darah dipengaruhi oleh isi dari materi yang disampaikan atau yang terdapat pada leaflet dan modul yang diberikan. Semakin singkat dan dengan bahasa yang mudah dipahami, maka responden akan mudah untuk memahami informasi yang disampaikan sehingga hal ini berpengaruh terhadap respon penderita dalam mengambil keputusan untuk bertindak.

3.3. Menganalisis pengaruh *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* terhadap kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Papar

Tabel 3. Pengaruh Intervensi Terhadap Kepatuhan Diet

Kriteria Kepatuhan Diet Diabetes Melitus	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Patuh	-	-	24	100,0
Cukup Patuh	4	16,7	-	-
Tidak Patuh	20	83,3	-	-
Total	24	100,0	24	100,0
	Mean: 2,83		Mean: 1,00	

Wilcoxon Signed Rank Test = P values 0,002 < 0,05

Berdasarkan hasil penelitian kepatuhan diet sebelum diberikan intervensi *Health Coaching* didapatkan hampir keseluruhan (83,3%) yaitu 20 responden tidak patuh terhadap program diet diabetes melitus dan sebagian kecil (16,7%) yaitu 4 responden cukup patuh terhadap diet diabetes melitus. Setelah diberikan intervensi *Health Coaching* didapatkan hasil keseluruhan (100%) yaitu 24 responden patuh terhadap diet diabetes melitus.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Health Coaching* pada penderita diabetes melitus, didapatkan *sig. (2-tailed)* adalah 0,002 dengan $\alpha = 0,05$. Sehingga *p-value* $\leq \alpha$, menunjukkan bahwa H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* terhadap kepatuhan diet penderita diabetes melitus.

Health Coaching merupakan kolaborasi dari intervensi keperawatan dengan cara mengedukasi, memotivasi dan memberikan dukungan terutama pada penderita diabetes melitus dengan tujuan untuk meningkatkan kepatuhan diet. *Health Coaching* berbasis *Health Belief*

Model merupakan proses kolaborasi keperawatan yang didasarkan pada 6 komponen yaitu *Perceived Susceptibility, Perceived Severity, Perceived Benefit, Perceived Barrier, Cues to Action dan Self Efficacy*. Pemberian *Health Coaching* ini dapat merangsang penderita diabetes melitus untuk mengungkapkan keinginan atau harapan terhadap penyakitnya. Adanya keinginan dalam diri seseorang dapat memudahkan dalam memberikan pengarahannya perilaku seseorang untuk mencapai tujuan. Sehingga, ketika penderita termotivasi dari adanya stimulus yang diberikan akan mempengaruhi terhadap respon positif dan menghasilkan sikap patuh diet yang bersifat *continue* (Nuari, N. A., et al, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, pemberian intervensi *Health Coaching* dilakukan dengan 6 langkah pada kelompok penderita diabetes melitus. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa pendekatan dengan pemberian intervensi *Health Coaching* dapat mempengaruhi penderita untuk berperan aktif dalam perawatannya sendiri terutama menjalankan program diet sehari-hari, sehingga didapatkan hasil perubahan yang cukup baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Basri (2021) bahwa diperlukan pendekatan yang efektif yang dapat mempengaruhi pasien untuk berperan aktif dalam perawatan kesehatan terutama dalam mengelola kondisi-kondisi kronik.

Intervensi *Health Coaching* menjelaskan tentang cara meningkatkan kepercayaan diri penderita untuk menghadapi masalah kesehatan yang dialami dengan cara merangsang individu untuk mengungkapkan masalah kesehatannya dan harapan terhadap kesehatannya. Hal ini bertujuan untuk mempermudah dalam memberikan edukasi kesehatan yang tepat terhadap penderita diabetes melitus.

Health Coaching berbasis *Health Belief Model* merupakan bagian dari intervensi keperawatan dan menjadi salah satu faktor eksternal dalam meningkatkan motivasi individu untuk mengubah gaya hidup dengan cara meningkatkan kepatuhan diet. Intervensi ini dilaksanakan secara langsung melalui pertemuan kelompok penderita diabetes melitus dan didukung dengan media berupa leaflet dan modul. Keberhasilan dari intervensi ini dilihat dari hasil evaluasi dimana faktor motivasi dan pengetahuan baru dapat mempengaruhi peningkatan kepatuhan diet. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurmala (2021) menjelaskan bahwa tanpa motivasi dan pengetahuan, pasien akan merasa kesulitan dalam mencapai keberhasilan menjalankan terapi diet. Menurut Nuari (2020), peningkatan motivasi diri dan pengetahuan seseorang akan menghasilkan perilaku yang positif yaitu kepatuhan diet meningkat. Diharapkan responden mampu berkomitmen dalam menjalankan kepatuhan diet dirumah seperti yang sudah dijelaskan pada saat penelitian berlangsung.

3.4. Menganalisis pengaruh *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Papar

Tabel 4. Pengaruh Intervensi Terhadap Kadar Gula Darah

Kriteria Kadar Gula Darah Acak	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Hipoglikemia	-	-	-	-
Normal	-	-	24	100,0
Hiperglikemia	24	100,0	-	-
Total	24	100,0	24	100,0
	Mean: 275,63		Mean: 166,79	

Wilcoxon Signed Rank Test = P values 0,000 < 0,05

Berdasarkan hasil penelitian kadar gula darah sebelum diberikan intervensi *Health Coaching* didapatkan keseluruhan (100%) yaitu 24 responden mengalami hiperglikemia. Setelah diberikan intervensi *Health Coaching* didapatkan hasil keseluruhan (100%) yaitu 24 responden didapatkan hasil kadar gula darah acak normal. Dengan mean sebelum diberikan intervensi 275,63 dan setelah diberikan intervensi 166,79.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Health Coaching* pada penderita diabetes melitus, didapatkan *sig. (2-tailed)* adalah 0,000 dengan $\alpha = 0,05$. Sehingga $p\text{-value} \leq \alpha$, menunjukkan bahwa H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* terhadap kadar gula darah penderita diabetes melitus di Puskesmas Papar.

Pemberian intervensi *Health Coaching* pada penderita diabetes melitus bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang cara mengendalikan kadar gula darah agar stabil. Intervensi ini dilakukan dengan cara memberikan penjelasan tentang masalah yang timbul jika masalah tidak segera diatasi dan solusi untuk memecahkan masalah tersebut yaitu kadar gula darah tinggi. *Health Coaching* berbasis *Health Belief Model* menjelaskan tentang usaha yang dilakukan penderita setelah diberikan edukasi tentang cara untuk memeriksa dan mencegah kadar gula darah tinggi.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pemeriksaan kadar gula darah acak sebagai bentuk pengidentifikasian masalah kesehatan yang terjadi dan sebagai panduan untuk memberikan masukan/saran yang tepat. Hasil dari penelitian ini didapatkan adanya pengaruh pemberian *Health Coaching* terhadap hasil kadar gula darah yang dapat dilihat dari hasil pemeriksaan pertemuan ketiga sebagai bahan evaluasi. Pemeriksaan kadar gula darah berperan penting dalam membantu dalam menentukan intervensi yang tepat untuk memecahkan masalah kesehatan yaitu kadar gula darah tinggi.

Konsultasi lanjutan ke tim kesehatan juga dibutuhkan untuk mencapai hasil yang memuaskan dari proses penatalaksanaan diabetes melitus. Untuk mengetahui keberhasilan dari intervensi *Health Coaching* berbasis *Health Belief Model* terhadap kadar gula darah, peneliti melakukan pemantauan penderita terhadap informasi yang disampaikan dan dilanjutkan dengan evaluasi pada pertemuan terakhir. mampu menjaga kadar gula darah tetap stabil dan konsisten untuk membiasakan berperilaku sehat sesuai dengan ketentuan yang sudah dijelaskan selama pelaksanaan kegiatan ini, sehingga kontrol metabolik yang baik dapat tercapai.

4. KESIMPULAN

Sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden tidak patuh terhadap diet sehingga mengalami hiperglikemia. Namun, setelah diberikan Intervensi *Health Coaching* Berbasis *Health Belief Model* terdapat peningkatan kepatuhan diet dan didapatkan kadar gula darah dalam rentang normal pada penderita diabetes melitus. Diharapkan intervensi *Health Coaching* dapat diaplikasikan untuk mencegah komplikasi dan mengontrol kadar gula darah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Basri, M., Rahmatiah, S., Andayani, D. S., K, B., & Dilla, R. (2021). Motivasi dan Efikasi Diri (Self Efficacy) dalam Manajemen Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 695–703.
- [2] Fahmi, N. F., Firdaus, N., & Putri, N. (2020). Pengaruh Waktu Penundaan Terhadap

- Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dengan Metode Poct Pada Mahasiswa. *Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(2), 2–11.
- [3] Khasanah, J. F., Ridlo, M., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, dan Jenis (3J) pada Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18–27.
- [4] Maharani, S. L., Hidayah, N., & . M. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Pola Makan pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Desa Beran. *E-Journal Cakra Medika*, 9(2), 94.
- [5] Ningrum, T. K., Maswarni, M., Isza, M., & Putri, S. D. (2022). Efektifitas Edukasi Kesehatan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus. *Menara Medika*, 4(2), 157–164
- [6] Novia Susanti, Nursalam, I. N. (2023). Pengaruh Education And Support Group Berbasis Teori Self Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. 8(1), 21–29
- [7] Nuari, N. (2020). Correlation Of Diabetes Burnout Syndrome And Quality Of Life In Diabetes Mellitus. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 25-30. Retrieved from <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/12>
- [8] Nuari, N. A. (2020). Factor associated with diabetes burnout syndrome among type 2 diabetes mellitus. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(3), 362-367.
- [9] Nuari, N. A., Rahman, H. F., & Wahid, A. H. (2022). Understanding the links between glycemic control, management adherence and hemoglobin level among type 2 diabetes mellitus. *International Journal of Health Sciences*, 6(2), 1013-1022.
- [10] Nuari, N. A., Rahman, H. F., & Wahid, A. H. (2023). Reducing diabetes burnout syndrome using self-instructional training. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. DOI: <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i3.22849>
- [11] Nurmala Datuela, Hairil Akbar, & Ake Royke Calvin Langingi. (2021). Hubungan Motivasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus di Klinik Kotamobagu Wound Care Center. *Promotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 158–163.
- [12] Nursihhah, M., & Wijaya septian, D. (2021). Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika Utama*, Vol 02, No(Dm), 9.
- [13] 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.
- [14] Rizki Yulia, A. (2020). Tingkat Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Dalam Mengendalikan Kadar Gula Darah Di Wilayah Puskesmas Kembiritan. 07(01), 83–88
- [15] Susanti, D. N. B. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. 3.