

**ABSTRAK**

**POLA MAKAN PENDERITA DIABETES MELITUS DALAM  
MENSTABILKAN GULA DARAH BERDASARKAN BEHAVIORAL  
SYSTEM**

**Devita Rukiyah Rahman**

Perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia yang saat ini berkiblat pada gaya hidup modern sehingga menyebabkan jumlah penderita diabetes melitus meningkat, pola makan yang kurang dijaga dan teratur. Dorongan dan bimbingan secara terus-menerus diperlukan agar penderita diabetes melitus diperlukan agar melakukan tindakan untuk hidup dengan diabetes melitus dan menjaga pola makannya dengan baik. Desain yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling yang dilaksanakan di Desa Talango Kecamatan Talango pada bulan Mei 2024 sebanyak 6 partisipan, 5 partisipan utama 1 partisipan kunci. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam, analisis data yang dilakukan analisis tematik. Penelitian ini menjawab tentang pola makan penderita diabetes melitus dalam menstabilkan gula darah, yang terdiri dari 4 tema, yaitu jadwal makan diantaranya waktu/ jam makan. Tema jenis makanan terdiri dari 2 sub tema yaitu makanan berat dan makanan ringan. Jumlah makanan terdiri dari 1 sub tema yaitu karbohidrat dan protein. Tema dukungan keluarga terdiri dari 1 sub tema yaitu menasehati/ mendukung. Pembuktian ilmiah penderita diabetes melitus mayoritas memiliki pola makan yang tidak sehat, hal tersebut dipengaruhi oleh ketidaktepatan penderita diabetes melitus dalam menjaga jadwal makanan terutama dalam waktu/ jam makan yang tidak teratur diantaranya sering makan jika lapar saja. Pola makan yang baik pada penderita diabetes melitus akan dapat menstabilkan gula darah. Pola makan penderita diabetes melitus dalam menstabilkan gula darah dari 4 tema yaitu jadwal makanan, jenis makanan, jumlah makanan dan dukungan keluarga.

**Kata kunci :** Pola Makan, Diabetes Melitus, *Behavioral System*

**ABSTRACT**

**DIET PATTERNS OF DIABETES MELLITUS PATIENTS IN  
STABILIZING BLOOD SUGAR BASED ON BEHAVIORAL SYSTEM**

***Devita Rukiyah Rahman***

*Changes in the lifestyle of Indonesian people, which are currently orientated towards modern lifestyles, have caused the number of diabetes mellitus sufferers to increase, and diet patterns are less maintained and regular. Continuous encouragement and guidance is needed so that diabetes mellitus sufferers need to take action to live with diabetes mellitus and maintain a good diet. The design used is qualitative with a phenomenological approach. The sampling technique used was purposive sampling which was carried out in Talango Village, Talango District in May 2024 with a total of 6 participants, 5 main participants and 1 key participant. Data collection techniques used in-depth interview techniques, data analysis carried out thematic analysis. This research answers the diet of diabetes mellitus sufferers in stabilizing blood sugar, which consists of 4 themes, namely eating schedules including meal times/hours. The food type theme consists of 2 sub-themes, namely heavy food and light food. The number of foods consists of 1 sub-theme, namely carbohydrates and protein. The theme of family support consists of 1 sub-theme, namely advising/supporting. Scientific evidence that the majority of diabetes mellitus sufferers have unhealthy eating patterns, this is influenced by the inaccuracy of diabetes mellitus sufferers in maintaining a food schedule, especially irregular eating times/hours, including often eating only when hungry. A good diet for diabetes mellitus sufferers will be able to stabilize blood sugar. The diet of diabetes mellitus sufferers stabilizes blood sugar based on 4 themes, namely food schedule, type of food, amount of food and family support.*

**Keywords:** *Diet, Diabetes Mellitus, Behavioral System*