

ABSTRAK

Gaya hidup yang tepat memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kejadian DM yakni dengan pola makan (jumlah, jenis, dan jadwal) dan pola aktivitas yang baik. Pola makan masyarakat Kokop saat ini beralih ke pola makan serba instan yang tinggi akan kalori, lemak, dan karbohidrat yang mampu meningkatkan kadar gula darah. Disamping itu revolusi industri mengubah seseorang sedikit melakukan aktivitas fisik, karena tenang manusia tergantikan oleh mesin (Hariawan, 2019).

Desain penelitian ini adalah Pre eksperimen design dengan metode one-group pra-post design. Populasi dan sampel 71 Pasien DM. teknik pengambilan sampel: *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan berdasarkan subjektivitas peneliti dan tidak acak. Variabel independen adalah edukasi gaya hidup dan variabel dependent kepatuhan diet pada pasien DM. alat pengumpulan data: Kuesioner kepatuhan diet. Analisa data: *uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 71 responden terdapat pengaruh signifikan yaitu terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi di Puskesmas Kokop sebagian besar kepatuhan post test patuh yaitu sebanyak (94,4%).

Simpulan: Edukasi yang diberikan pada pasien DM dapat meningkatkan perilaku hidup sehat yaitu patuh terhadap diet. Hasil penelitian ini dapat membantu pasien dalam meningkatkan kepatuhan diet Diabetes mellitus serta mencegah terjadinya glukosa darah meningkat.