

ABSTRAK

Latar belakang: Terjadi peningkatan prevalensi wanita obesitas di Indonesia. Peningkatan prevalensi obesitas erat hubungannya dengan kejadian infertilitas hingga kejadian *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) di Indonesia. Strategi manajemen PCOS melalui perubahan pola makan untuk menurunkan berat badan pasien PCOS. Namun, perubahan pola makan bukanlah hal yang mudah bagi pasien PCOS karena dipengaruhi oleh kepatuhannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor personal yang mempengaruhi kepatuhan diet pasien PCOS di Yogyakarta.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dengan metode pengambilan data berupa wawancara mendalam semi terstruktur. Responden dalam penelitian ini adalah pasien PCOS yang telah menjalani perubahan pola makan serta sudah pernah atau belum sama sekali berkonsultasi dengan ahli gizi. Metode sampling pada penelitian ini adalah convenience sampling. Analisis data menggunakan *inductive* data analisis.

Hasil penelitian: Latar pendidikan responden tergolong tinggi. Gejala yang dirasakan umumnya setelah menikah yaitu infertilitas, penerimaan responden lebih baik pada usia pernikahan yang lebih lama. Pemahaman responden mengenai gejala dan PCOS sudah baik tetapi kesadaran akan berat badan berlebih masih kurang. Kemampuan akses layanan kesehatan sudah baik tetapi kesadaran akan pentingnya konsultasi ahli gizi masih kurang. Responden melakukan perubahan pola hidup berupa olahraga dan manajemen *stress*. Perubahan pola makan yang dilakukan adalah diet rendah karbohidrat dan rendah indeks glikemik. Dukungan keluarga membantu responden untuk mengelola emosi dan *stress*.

Kesimpulan: Perubahan pola hidup yang umum dijalankan oleh responden adalah kebiasaan jalan kaki, diet rendah karbohidrat, diet rendah indeks glikemik dan mengubah kebiasaan makan cemilan dengan makan buah. Faktor personal yang menghambat kepatuhan diet pasien PCOS, yaitu faktor psikologis sedangkan faktor yang mendukung kepatuhan diet adalah kemampuan finansial, pendidikan, akses layanan kesehatan, dan pengetahuan mengenai nutrisi atau riwayat konsultasi ahli gizi.

Kata kunci: PCOS, kualitatif, kepatuhan, perubahan pola makan

ABSTRACT

Background: There is an increase in the prevalence of obese women in Indonesia. The increase in the prevalence of obesity is closely related to the incidence of infertility and the incidence of Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) in Indonesia. PCOS management strategy involves changes in diet to reduce weight in PCOS patients. However, changing diet is not an easy thing for PCOS patients because it is influenced by compliance. The aim of this study was to determine personal factors that influence dietary compliance in PCOS patients in Yogyakarta.

Research method: This study employed a qualitative research design with a phenomenological approach and utilized semi-structured, in-depth interviews as the data collection method. The respondents in this study were PCOS patients who had undergone dietary changes and had either consulted with a nutritionist before or had never consulted one at all. Convenience sampling was employed as the sampling method in this research. Data analysis was conducted using inductive data analysis.

Research results: The respondent's educational background is relatively high. Symptoms that are generally felt after marriage are infertility, respondents who had been married longer exhibited better acceptance of the diagnosis. The respondents have a good grasp of symptoms and PCOS, yet they lack awareness regarding excess body weight. While they have good access to health services, they still lack awareness of the significance of consulting a nutritionist. They have adopted lifestyle changes such as engaging in exercise and stress management. These changes include transitioning to a low carbohydrate and low glycemic index diet. Family support plays a crucial role in helping respondents manage their emotions and stress levels.

Conclusion: Respondents commonly implement lifestyle changes such as adopting walking habits, following low-carbohydrate and low-glycemic index diets, and substituting snacks with fruits. Psychological factors hindered dietary compliance among PCOS patients, while factors that facilitate compliance include financial capability, education, access to health services, and awareness or prior consultations with a nutritionist regarding nutrition.

Key words: PCOS, qualitative, adherence, dietary modification