ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GAYA HIDUP DALAM PENCEGAHAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI LINGKUNGAN STIKES AL-SU'AIBAH PALEMBANG TAHUN 2025

Sri Aisyah Hidayati[1], Adriani[2], Maritje Rombe[3], Lidya Fransisca[4]
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah Palembang, Prodi DIII Kebidanan[1,2,3,4]
sri_aisyah@al-suaibah.ac.id[1]

ABSTRACT

The lifestyle of today's society is increasingly inclined towards an instant and practical lifestyle which can trigger the emergence of various health problems, one of which is diabetes mellitus. Knowledge about diabetes mellitus greatly influences the lifestyle of diabetes mellitus sufferers themselves. A good level of knowledge will have a significant impact on maintaining and sustaining a healthy lifestyle for diabetes mellitus patients to avoid possible complications. This research aims to analyze the relationship between knowledge and the lifestyle of type 2 diabetes mellitus sufferers at STIKES Al-Su'aibah Palembang. The type of research used is an analytical observational type with a cross-sectional study approach. The population in this study is all type 2 diabetes mellitus patients at STIKES Al-Su'aibah Palembang, and the sampling technique is Non-Probability Sampling, with a Convenience Sampling (Accidental Sampling) approach. The sampling in this study used a questionnaire with a sample size of 48 respondents. The statistical test used is the Chi Square statistic, which yielded a ρ value of 0.013, with a significance level of α = 0.05. This indicates that the ρ value of 0.013 < α = 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between knowledge and the lifestyle of type 2 diabetes mellitus patients at STIKES Al-Su'aibah Palembang. The recommendation proposed is for diabetes mellitus patients to better understand healthy behaviors and strive to adopt a healthier lifestyle so that blood sugar can be controlled.
Keywords: Knowledge, type 2 diabetes mellitus, and lifestyle

ABSTRAK

Gaya hidup masyarakat saat ini semakin mengarah kepada gaya hidup yang serba instan dan praktis yang dapat memicu munculnya berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah penyakit diabetes melitus. Pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus sangatlah berpegaruh pada gaya hidup penderita diabetes melitus itu sendiri. Tingkat pengetahuan yang baik akan berpengaruh besar dalam menjaga dan mempertahankan gaya hidup yang sehat bagi pasien diabetes melitus agar terhindar dari komplikasi yang mungkin terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dengan gaya hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di STIKES Al-Su'aibah Palembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien diabetes melitus tipe 2 di STIKES Al-Su'aibah Palembang dan teknik pengambilan sampel yaitu *Non Probability Sampling*, dengan pendekatan *Convenience Sampling (Accidental Sampling)*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan jumlah sampel 48 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji statistic *Chi Square* diperoleh hasil nilai ρ = 0.013, degan nilai kemaknaan ± = 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai ρ = 0,013 < ± = 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan gaya hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di STIKES Al-Su'aibah Palembang. Saran yang dapat direkomendasikan yaitu bagi pasien diabetes melitus agar lebih memahami perilaku sehat dan mengupayakan dengan menjalani gaya hidup yang lebih sehat sehingga gula darah dapat terkontrol.

Kata kunci : Pengetahuan, diabetes melitus tipe 2 dan gaya hidup

PENDAHULUAN

Gaya hidup manusia dewasa ini semakin mengarah kepada gaya hidup yang pragmatis. Mereka memenuhi kebutuhan hidup secara instan dan praktis, yang tidak sesuai dengan prinsip pola hidup sehat. Misalnya sering makan makanan junk food dan makanan yang banyak mengandung pemanis buatan, merokok, minum alkohol, kurang olahraga, obesitas, stress dan gaya hidup sedentarial (banyak duduk). Semula pola penyakit didominasi oleh penyakit infeksi dan gizi buruk, kini pola penyakit digantikan oleh penyakit modern yang muncul sebagai akibat perubahan gaya hidup, salah satunya adalah penyakit diabetes melitus (Cahyono, 2008). Diabetes tipe 2 merupakan bentuk diabetes yang umumnya dilatar belakangi oleh kelainan yang diawali dengan terjadinya resistensi insulin. Kondisi resistensi insulin diperberat oleh produksi insulin yang menurun akibat kadar glukosa darah yang semakin meningkat (Damayanti, 2015). Beberapa faktor yang banyak berperan dalam resistensi insulin pada pasien diabetes tipe 2 antara lain usia, kelainan genetik, gaya hidup dan stress, pola makan yang salah dan obesitas (Aini & Aridiana, 2016).

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak dapat memroduksi insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur gula darah. Hiperglikemia atau gula darah yang meningkat, merupakan efek umum dari diabetes tidak terkontrol yang menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, khususnya saraf dan pembuluh darah

Diabetes melitus berada diperingkat ke7 sebagai 10 penyakit penyebab kematian di dunia; 90%-95% kasus merupakan DM tipe 2 (DMT2). Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa Indonesia berada di peringkat ke-6 dengan jumlah penyandang diabetes yang berusia 20-79 tahun sekitar 10,2 juta orang pada tahun 2017 dan diperkirakan meningkat menjadi 16,7 juta orang pada tahun 2045

Diabetes tipe 2 menjadi faktor risiko terjadinya komplikasi. Komplikasi yang bisa terjadi dalam jangka waktu yang lama adalah penyakit kardiovaskuler, gagal ginjal kronis, kerusakan retina yang mengakibatkan kebutaan, kerusakan saraf, serta gangren dengan risiko amputasi.

Salah satu komponen yang cukup penting untuk mengurangi resiko terjadinya komplikasi dan kekambuhan pada diabetes melitus yaitu dengan melakukan pencegahan dan pengelolaaan yang tepat, sehingga kelangsungan hidup penderita diabetes lebih panjang dan diabetes dapat dikontrol lebih lama. Tujuan tersebut dapat tercapai dengan menjalankan 4 pilar pengelolaan diabetes melitus yaitu pengetahuan tentang diabetes melitus, latihan jasmani, intervensi farmakologis, dan terapi gizi medis (Ndraha, 2014).

Penyakit DMT2 merupakan penyakit metabolisme yang disebabkan karena resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas. Pola hidup yang dominan menjadi pencetus DMT2 ialah pola makan dan aktivitas fisik. Tingginya jumlah penyandang DMT2 antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat serta kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit DM, kurangnya aktivitas fisik, dan pengaturan pola makan yang salah

Berbagai upaya pencegahan pra diabetes menjadi diabetes telah dilakukandi komunitas, salah satunya adalah intervensi gaya hidup (Safitri et al., 2020). NationalInstitute of Health Diabetes Prevention Program (NIH-DPP) mengemukakan bahwa dasar terapi untuk pencegahan risiko berkembangnya diabetes melitus pada penderita pra diabetes adalah intervensi gaya hidup yang berfokus pada pengaturan pola makan termasuk diet (nutrisi) dan peningkatan aktivitas fisik (Khokhar & Chin, 2017). Intervensi ini penting diberikan bagi penderita pra diabetes untuk mencapai dan mempertahankan penurunan berat badan minimal 7% atau mempertahankan berat badan yang sehat, mengurangi faktor risiko kardiovaskular dan mencegah atau menunda perkembangan pra

diabetes menjadi diabetes (Saeedi et al., 2019). Pasien dianjurkan mengurangi konsumsi karbohidrat baik glukosa, sukrosa, maupun fruktosa atau kombinasi dari ketiganya (Watson, 2017). Diet karbohidrat sedang akan membantu menurunkan berat badan, meningkatkan penanda metabolik dan kadar glukosa post prandial, sedangkan diet rendah karbohidrat dan protein tinggi akan memberikan efek kenyang yang mengakibatkan massa lemak bebas dipertahankan, massa lemak menurun, serta meningkatkan efisiensi energi (Garnett et al., 2010). Pasien juga dianjurkan mengonsumsi serat karena mikrobiota usus besar akan mambuat serat menjadi substrat sebagai pembentukan asam lemak rantai pendek termasuk asetat yang akan diserap ke dalam peredaran darah, selanjutnya akan menekan pelepasan asam lemak bebas dari jaringan adiposa untuk menurunkan asam lemak bebas yang beredar dan meningkatkan sensitivitas insulin sehingga risiko diabates dapat dicegah (Meilawati, 2020)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Senuk, Supit & Bala (2013) bahwa pengetahuan mempunyai hubungan dengan kepatuhan menjalani diet diabetes melitus. Berdasarkan penelitian Heriani (2013) terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus terhadap mekanisme koping pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD Teluk Kuantan. Dan juga menurut penelitian Amalia, dkk (2016) menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diabetes melitus dengan tipe diabetes. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Lingkungan STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2025".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain observasional analitik yaitu penelitian yang hanya mengamati saja tanpa memberikan intervensi dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu rancangan penelitian dimana pengukuran variabel independen (pengetahuan pasien diabetes melitus tipe 2) dan variabel dependen (gaya hidup pasien diabetes melitus tipe 2) dilakukan secara bersamaan atau pada satu waktu.Penelitian ini dilakukan di STIKES Al-Su'aibah Palembang pada bulan 10 Maret – 09 April 2025.

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua masyarakat yang datang di STIKES Al-Su'aibah Palembang adalah 48 orang. Sifat dari populasi ini adalah populasi tidak tetap (*infinite*).

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagai jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini sampel yang diambil oleh peneliti adalah semua pasien dengan diagnosa diabetes melitus tipe 2 dengan menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan pendekatan *Convenience Sampling* (*Accidental Sampling*) yaitu pemilihan sampel dengan pertimbangan kemudahan peneliti dalam memilih sampel. Penelitian ini dilakukan pada masyarakat, pada tanggal 10 Maret – 09 April 2025 . Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan pendekatan *Convenience Sampling (Accidental Sampling),* dengan jumlah sampel 48 responden.

HASIL

a. Analisis Univariat

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan responden di STIKES Al-Su'aibah Palembang

Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	29	60,4
Kurang	19	39,6
Total	48	100

Sumber *: Data Primer,* 2024

Berdasarkan tabel 1.di atas menunjukan bahwa responden dengan pengetahuan baik yaitu 29 (60,4%) responden, sedangkan responden dengan pengetahuan kurang yaitu 19 (39,6%) responden.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup responden di STIKES Al-Su'aibah Palembang

Gaya Hidup	**Frekuensi (f)**	**Persentase (%)**
Sehat	22	45,8
Tidak Sehat	26	54,2
Total	48	100

Sumber : *Data Primer*, 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukan bahwa responden dengan gaya hidup sehat yaitu 22 (45,8%) responden, sedangkan responden dengan gaya hidup tidak sehat yaitu 26 (54,2%) respond

Analisis Bivariat

Tabel 3
Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Lingkungan STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2025

Pengatahuan	**Gaya Hidup**						***P value***
	Sehat		**Tidak sehat**		**Total**		
	f	%	f	%	F	%	
Baik	18	37,5	11	22,9	29	60,4	0,013
Kurang	4	8,3	15	31,2	19	39,6	
Total	22	45,8	26	54,1	48	100	

Dalam penelitian ini, analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Lingkungan STIKES Al-Su'ibah Palembang Tahun 2025. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di STIKES AL-Su'aibah Palembang, dari 48 responden diperoleh hasil penderita diabetes melitus tipe 2 yang memiliki pengetahuan baik dengan gaya hidup yang sehat yaitu 18 (37,5%), responden dengan pengetahuan baik dengan gaya hidup tidak sehat yaitu 11 (22,9%), responden yang memiliki pengetahuan yang kurang dengan gaya hidup sehat yaitu 4 (8,3%) dan responden dengan pengetahuan yang kurang dengan gaya hidup tidak sehat yaitu 15 (31,2%). Berdasarkan uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tabel 2x2 didapatkan nilai kemaknaan ρ = 0,013

PEMBAHASAN

Pengetahuan Mempengaruhi Gaya Hidup Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Lingkungan STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2025 dari 48 responden diperoleh hasil, pengetahuan pada pasien diabetes melitus tipe 2 yaitu pada kategori baik 29 (60,4%) responden dan pada kategori kurang 19 (39,6%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian, gaya hidup Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Lingkungan STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2025 pada kategori sehat yaitu 22 (45,8%) responden dan kategori tidak sehat yaitu 26 (54,2%) responden. Berdasarkan hasil penelitian tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Lingkungan STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2025 dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik *chy-square* diperoleh nilai p= 0,01 dimana nilai ± 0,05.

PENUTUP

Bagi Masyarakat

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam menambah wawasan masyarakat mengenai gaya hidup sehat serta untuk menambah pengetahuan dalam melakukan gaya hidup.

Bagi instansi STIKES Al-Su'aibah Palembang

Diharapkan dari hasil penelitian ini memberikan masukan bagi pihak Rumah Sakit Stella Maris agar lebih meningkatkan pendidikan kesehatan mengenai gaya hidup yang sehat pada penderita diabetes melitus mengingat gaya hidup sehat pasien diabetes melitus masih sangat kurang.

Bagi peneliti

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa menambah wawasan mengenai gaya hidup pada penderita diabetes tipe 2 serta dapat dijadikan sebagai bahan pengetahuan di masa yang akan datang

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N., & Aridiana, L. M. (2016). *Asuhan Keperawatan pada Sistem Endokrin dengan Pendekatan NANDA NIC NOC.* Jakarta: Salemba Medika.

Alfiani, N.,Yilifah, R & Sutriningsih, A. (2017). *Hubungan Pengetahuan Diabetes Melitus Dengan Gaya Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Tingkat II dr. Soepraoen Malang. Nursing News,* http://publikasi.unitri.ac.id. Diakses pada tanggal 3 Maret 2018.

Amalia, W. C., Sutikno, E., & Nugraheni, R. (2016). *Hubungan Tentang Tingkat Pengetahuan Dengan Tipe Diabetes Melitus Di Puskesmas Wonodadi Kabupaten Blitar*. *Jurnal Preventia* , http://journal.um.ac.id. Diakses pada tanggal 16 September 2017

Asrie Pusparani. (2009). *Pola Perilaku Sehat Penderita Diabetes Melitus*. Skripsi, Universitas Airlangga.

Cahyono, B. Suharjo. (2008). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.

Damayanti, Santi. (2015). *Diabetes* Yogyakarta: Nuha Medika.

Dewi, K. Rifka. (2014). *Diabetes Bukan Untuk Ditakuti. Tetap Sehat dengan Pengaturan Pola Makan bagi Penderita Diabetes Tipe 2*. Jakarta : FMedia.

_____. (2012). *Sistem Kesehatan Nasional 2004*. Jakarta: Depkes. Dalam http://www.depkes.go.id. Diakses pada tanggal 2 Maret 2018.

Hairi, M.,Apriatmoko, R.,& Sari Novita. L. (2013). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus Dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Desa Nyatnyono, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang*. Jurnal Keperawatan (e-jurnal), http://perpusnwu.web.id. Diakses pada tanggal 2 Maret 2018.

Heriani, P., Nauli, F. A., & Woferst, R. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Terhadap Mekanisme Koping Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Teluk Kuantan*. *Jurnal Keperawatan (e-jurnal)*, http://repository.unri.ac.id. Diakses pada tanggal 16 September 2017.

IDF (International Diabetes Federation) (2014*). Diabetes and Cardiovasculer Desease*.Dalam http://www.idf.com. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2017

Murwani, Anita. (2014). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Fitramaya.

Ndraha, S. (2014). *Diabetes Mellitus Tipe 2 dan Tata Laksana Terkini*. Depertemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Krida Wacana Jakarta.

Melitus & Penatalaksanaan Keperawatan.

_____. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Nugraheni, Reny. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus Dengan Gaya Hidup Di Puskesmas Wonodadi Kabupaten Blitar*. *Jurnal Preventia*.http://journal.um.ac.id. Diakses pada tanggal 17 April 2018.

Purwanto, H.,Nasrul. (2011). *Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Diabetes Melitus dengan Kepatuhan Pelaksanaan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus. Jurnal Keperawatan (e-jurnal).* http://www.dianhusada.ac.id. Diakses pada tanggal 17 April 2018

Rumaharbo, Hotma. (2014). *Mencegah Diabetes Melitus dengan Perubahan Gaya Hidup*. Bogor: In Media.

Satrina. (2012). *Gambaran Gaya Hidup Diabetes Melitus Di Poliklinik Endokrin RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh*. Skripsi, http://etd.unsyiah.ac.id. Diakses pada tanggal 15 November 2017

Senuk, A., Supit, W., & Bala, F. O. (2013). *Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Menjalani Diet Diabetes Melitus Di Poliklinik RSUD Kota Tidore Kepulauan Provinsi Maluku Utara. ejournal keperawatan (e-kep)* , https://ejournal.unsrat.ac.id. Diakses pada tanggal 5 September 2017

Suprapto. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Pada Wanita Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta*. Skripsi, http://respiratory.stikesayaniyk.ac.id. Diakses pada tanggal 2 Maret 2018