

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN DIABETES MELLITUS PADA PASIEN PROLANIS DI POSYANDU LANSIA

Windah Febriyani¹, Ratanto¹, Arifin Hidayat¹

¹Jurusan Kperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Jl. Wolter Monginsidi No. 38 Sidodadi, Samarinda Ulu, Kalimantan Timur, Samarinda, 75243

E-mail : windah69@yahoo.co.id

ABSTRACT

The high increase in DM cases each year as well as complications caused by DM disease is quite worrying the consequences of a shift in lifestyle changes which is a public health problem. The high increase in DM cases each year as well as complications caused by DM disease is quite worrying where the consequences of a shift in lifestyle changes which is a public health problem. Purpose this study aims to determine the relationship of lifestyle with Diabetes Mellitus disease in Prolanis patients in Elderly Posyandu working area of Public health Palaran. This research is analytic with cross sectional research design. The population of 226 proline patients with the number of samples of 48 respondents with random sampling technique. Data were collected using questionnaires. Place of study at Posyandu Lansia working area of Puskesmas Palaran. Data were analyzed by chi-square test. The lifestyle factors most closely related to the incidence of DM are physical activity habits with a pvalue of 0.048. There is a lifestyle relationship with DM disease in DM patient with pvalue = 0,018 with OR = 0,15. The most DM risky lifestyle factor is physical activity.

Key words : *Diabetes mellitus, Life style,*

ABSTRAK

Tingginya peningkatan kasus DM tiap tahunnya serta komplikasi yang ditimbulkan oleh penyakit DM yang cukup mengkhawatirkan akibat dari pergeseran perubahan gaya hidup yang merupakan masalah kesehatan masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan penyakit Diabetes Mellitus pada pasien Prolanis di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Palaran. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi sebanyak 226 pasien prolanis dengan jumlah sampel sebanyak 48 responden dengan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Tempat penelitian di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Palaran. Data dianalisa dengan uji *chi-square*. Faktor gaya hidup yang paling berhubungan dengan kejadian DM adalah kebiasaan aktivitas fisik dengan *pvalue* 0,048. Terdapat hubungan gaya hidup dengan penyakit DM pada pasien DM dengan nilai *pvalue* = 0,018 dengan OR = 0,15. Faktor gaya hidup yang paling beresiko DM adalah aktivitas fisik.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus, Gaya Hidup,*

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat adalah hal penting yang seharusnya dilaksanakan oleh individu, namun karena perkembangan zaman yang membuat setiap orang berkompetisi untuk bertahan hidup atau bekerja keras sehingga membuat manusia kurang memperhatikan kesehatannya WHO. (2010). Seiring berkembang pesatnya teknologi dan industri membuat manusia semakin mudah mendapatkan sesuatu secara instan, bukan hanya alat elektronik saja tetapi gaya hidup seperti tersedianya makanan cepat saji (*fast food*) dan merokok tanpa melihat baik-buruknya bagi kesehatan Amu. (2014). Adanya perubahan gaya hidup terutama pada lansia menyebabkan tingginya kasus DM. Peningkatan kasus DM pada lansia akibat terjadinya penurunan sensitivitas terhadap insulin (resisten insulin) atau akibat penurunan jumlah pembentukan insulin Awad, N. (2011)., Betteng R, Mayulu N. (2014)., Bintanah, dkk. (2012).

Salah satu program pemerintah dengan mencanagkan Posyandu lansia dengan berbagai program salah satunya Prolanis yaitu suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang

melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang menderita penyakit kronis Depkes RI (2016)., (INA CBG'S, 2015). Puskesmas Palaran merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kota Samarinda yang menjalankan program Prolanis di Posyandu Lansia. Puskesmas Palaran. (2016).

Tingginya peningkatan kasus DM tiap tahunnya serta komplikasi yang ditimbulkan oleh penyakit DM yang cukup mengkhawatirkan dimana akibat dari pergeseran perubahan gaya hidup yang merupakan masalah kesehatan masyarakat. Depkes RI (2016). Bustan, M.N. (2000). Melihat fenomena di atas, peneliti bertujuan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan penyakit Diabetes Mellitus (DM) pada pasien Prolanis di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Palaran.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Waktu pengambilan data mulai pada tanggal 10 Maret – 17 Mei 2017. Penelitian ini dilakukan di

Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Palaran. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Prolanis di Posyandu Lansia sebanyak 226 orang. Besar sampel sebesar 48 responden. Sampel diambil dengan cara *random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen kuesioner. Dalam penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi non parametrik dengan menggunakan *uji Chisquare (X²)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 48 responden sebagian besar responden

berumur < 60 tahun sebanyak 33 responden (68,7%) sedangkan umur ≥ 60 tahun sebanyak 15 responden (31,3%). Berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden (72,9%) sedangkan laki-laki sebanyak (27,1%). Pekerjaan responden paling banyak berprofesi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 27 responden (56,2%), lain-lain sebanyak 11 responden (22,9%), swasta sebanyak 7 responden (14,6%) dan PNS sebanyak 3 responden (6,3%). Berdasarkan kejadian DM paling banyak responden menderita DM 39 responden (81,3%) dan tidak memiliki riwayat keluarga menderita DM sebanyak 9 responden (18,7%).

Tabel
 Hubungan Gaya Hidup (Kebiasaan Merokok, Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)) dan Kebiasaan Aktivitas Fisik dengan Penyakit Diabetes Mellitus (DM) Pada Pasien Prolanis di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Palaran

| No | Gaya Hidup | Kejadian Diabetes Mellitus | | | | | | Pvalue | Koefisien Kontingensi |
|--------------------------|---|----------------------------|-------|----|-------|----|-------|--------|-----------------------|
| | | Tidak | % | Ya | % | n | % | | |
| Kebiasaan Merokok | | | | | | | | | |
| 1 | Perokok ringan (Merokok 1-10 batang/hari) | 0 | 0.0 | 3 | 7.7 | 3 | 6.3 | 0,388 | 0,195 |
| 2 | Perokok sedang (Merokok >10-20 batang/hari) | 0 | 0.0 | 4 | 10.2 | 4 | 8.3 | | |
| 3 | Perokok berat (Merokok > 20 batang/hari) | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | | |
| 4 | Tidak Merokok | 9 | 100.0 | 32 | 82.1 | 41 | 85.4 | | |
| | Jumlah | 9 | 100.0 | 39 | 100.0 | 48 | 100.0 | | |

| Makanan Cepat Saji (Fast Food) | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|
| 1 | < 2 kali/minggu | 5 | 55.6 | 11 | 28.2 | 16 | 33.3 | 0,138 | 0,221 |
| 2 | ≥ 2 kali/minggu | 4 | 44.4 | 28 | 71.8 | 32 | 66.7 | | |
| | Jumlah | 9 | 100.0 | 39 | 100.0 | 48 | 100.0 | | |
| Kebiasaan Aktivitas Fisik | | | | | | | | | |
| 1 | Aktivitas Ringan | 3 | 33.3 | 13 | 33.3 | 16 | 33.3 | 0,048 | 0,376 |
| 2 | Aktivitas Sedang | 3 | 33.3 | 14 | 35.9 | 17 | 35.4 | | |
| 3 | Aktivitas Berat | 3 | 33.4 | 2 | 5.1 | 5 | 10.4 | | |
| 4 | Tidak melakukan aktivitas fisik | 0 | 0.0 | 10 | 25.7 | 10 | 20.9 | | |
| | Jumlah | 9 | 100.0 | 39 | 100.0 | 48 | 100.0 | | |

Sumber : Data Primer, 2017

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa variabel aktivitas fisik yang paling berhubungan dengan kejadian DM dengan nilai *Pvalue* 0,048. Hal ini sejalan dengan teori Tandra (2008) mengemukakan bahwa semakin kurang aktifitas fisik, semakin mudah seseorang terkena DM. Olahraga atau aktivitas fisik membantu kita mengontrol berat badan. Glukosa darah dibakar menjadi

energi dan sel-sel tubuh menjadi lebih sensitif terhadap insulin. Peredaran darah menjadi lebih baik dan risiko terjadinya DM tipe 2 akan turun sampai 50%. Hal ini juga dikemukakan oleh Adib (2011) bahwa pencegahan DM bagi yang berisiko dapat dilakukan dengan membiasakan hidup sehat dan berolahraga secara teratur.

Tabel
Hubungan Gaya Hidup dengan Penyakit Diabetes Mellitus (DM) Pada Pasien Prolanis di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Palaran

| No | Gaya Hidup | Kejadian Diabetes Mellitus | | | | Total | | <i>P value</i> | OR & Koefisien |
|----|-------------|----------------------------|-------|----|-------|-------|-------|----------------|----------------|
| | | Tidak | % | Ya | % | n | % | | |
| 1 | Sehat | 6 | 66.7 | 9 | 23.1 | 15 | 31.2 | 0.018 | 0.15 & 0.34 |
| 2 | Tidak Sehat | 3 | 33.3 | 30 | 76.9 | 33 | 68.8 | | |
| | Jumlah | 9 | 100.0 | 39 | 100.0 | 48 | 100.0 | | |

Sumber : Analisa Data Primer, 2017

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pasien prolanis yang tidak

menderita DM memiliki gaya hidup sehat sebanyak 6 responden (66,7%) dan gaya hidup tidak sehat sebanyak 3

responden (33,3%). Sedangkan pasien prolanis yang menderita DM memiliki gaya hidup sehat sebanyak 9 responden (23,1%) dan gaya hidup tidak sehat sebanyak 30 responden (79,9%). Hubungan gaya hidup dengan penyakit diabetes mellitus (DM) pada pasien DM terlihat jelas bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai *pvalue* 0,018 lebih kecil dari α 0,05 dengan *Odd ratio* 0,15 artinya orang dengan gaya hidup tidak sehat 0,15 kali lebih beresiko terkena DM dibandingkan dengan orang yang gaya hidup sehat.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Erika, 2014), Ernati, (2012). perilaku gaya hidup tidak sehat adalah hidup dengan perilaku atau kebiasaan yang berpotensi membahayakan individu menjadi tantangan ketika perilaku atau kebiasaan mulai menyebabkan masalah. Beberapa contoh adalah makan berlebihan, *sedentary lifestyle*, merokok atau konsumsi alcohol. Firdaus. (2014), Waris. (2014). Fikasari. (2012).. Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup tidak sehat sangat beresiko dengan terjadinya DM. Hal ini dapat dicegah dengan mematuhi diet, melakukan aktifitas rutin dan tidak merokok ataupun gaya hidup tidak sehat lainnya.

SIMPULAN

Faktor gaya hidup yang paling berhubungan dengan kejadian DM adalah kebiasaan aktivitas fisik. Terdapat hubungan gaya hidup dengan penyakit diabetes mellitus (DM) pada pasien DM dengan nilai *pvalue* = 0,018 dengan OR = 0,15 yang berarti bahwa orang dengan gaya hidup tidak sehat beresiko 0,15 kali terjadi DM dibanding dengan orang yang gaya hidup sehat. Disarankan kepada pasien yang sudah menderita DM untuk lebih teratur dalam melakukan diet diabetes, rutin melakukan aktivitas fisik dan tidak merokok sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi akibat penyakit DM tipe 2.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa tanpa dorongan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak niscaya penulis tidak akan mampu menulis skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dengan telah sangat membantu baik secara moral maupun fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, M. (2011) *Pengetahuan Praktis Ragam Penyakit Mematikan Yang Paling Sering Menyerang Kita*. Jogjakarta : Buku Biru.
- American Diabetes Association (ADA). (2013). *Standards Of Medical Care In Diabetes 2013*. *Diabetes Care* (36): 13.
- Amu. (2014). *Faktor Resiko Kejadian Penyakit Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo*. Jurnal Kesehatan. Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. <http://kim.ung.ac.id/index.php>. Diperoleh pada tanggal 21 desember 2016.
- Aprilianti, IF. (2009). *Penyakit yang Sering terjadi pada Lansia. Program Studi DIII Keperawatan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen Malang. www.eprints.ums.ac.id. Diperoleh tanggal 4 Februari 2017.
- Awad. N. (2011). *Gambaran Faktor Resiko Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Poliklinik Endokrin Bagian/Smf FK-Unstrat RSU Prof. Dr.R.D Kandou Manado Periode Mei – Oktober 2011*. Universitas Sam Ratulangi Manado 2011. www.fkm.unsrat.ac.id. Diperoleh tanggal 16 Juli 2017.
- Betteng R, Mayulu N. (2014). *Analisis Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Wanita Usia Produktif di Puskesmas Wawonasa 2014*. [www.http://journal.unsrat.ac.id](http://journal.unsrat.ac.id). Diperoleh tanggal 3 juni 2017.
- Bintanah, dkk. (2012). *Asupan Serat dengan Kadar Gula Darah, Kadar Kolesterol Total dan Status Gizi Pada Pasien DM Tipe 2 di Rumah Sakit Roemani Semarang*. Jurnal Unimus : Seminar Hasil-hasil Penelitian. www.kompasiana.com. Diperoleh tanggal 16 Juli 2017.
- Bustan, M.N. (2000). *Diabetes Melitus: The King of Chronic Disease*. Dalam buku epidemiologi penyakit tidak menular. Cetakan ke-2. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depkes RI (2016). *Profil Kaltim*. (2016). www.depkes.go.id. Diperoleh tanggal 12 Desember 2016.
- Erika. (2014). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terkendalnya Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Pakis Surabaya*. [www.http.portalgaruda.org](http://www.portalgaruda.org). Diperoleh tanggal 13 Maret 2017.
- Erniati. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dm Tipe 2 Pada Lansia Di Posbindu Kelurahan Cempaka Putih*. www.http.repository.uinjkt.ac.id. Diperoleh tanggal 13 Maret 2017
- Fatmawati. (2010). *Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pasien Rawat Jalan (Studi Kasus Di Rumah Sakit Umum Daerah Sunan Kalijaga Demak*. www.hhttp.digilib.unila.ac.id. Diperoleh tanggal 13 februari 2017.
- Fikasari. (2012). *Hubungan Gaya Hidup Dan Pengetahuan Pasien Mengenai Diabetes Mellitus Dengan Kejadian Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD dr. Moewardi*. www.eprints.ums.ac.id.

- Diperoleh pada tanggal 12 Maret 2017.
- Firdaus. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di RSUD Kabupaten Mamuju Tahun 2014*, Mamuju. <http://syemfr88.blogspot.com>. Diperoleh pada tanggal 21 Oktober 2016.
- Frankilawati. (2013). *Hubungan Antara Pola Makan, Genetik Dan Kebiasaan Olahraga Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusukan*, Surakarta. www.eprints.ums.ac.id. Diperoleh pada tanggal 2 Januari 2017.
- INA CBG'S. (2015). <https://inacbg.blogspot.com>>BPJ S. Diperoleh pada tanggal 21 Desember 2016.
- Irawan, Dedi. (2010). *Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Daerah Urban Indonesia (Analisa Data Sekunder Riskesdas 2007)*. Thesis Universitas Indonesia. lp3m.thamrin.ac.id. Diperoleh pada tanggal 21 Oktober 2016.
- Islamiyati. (2014). *Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Makanan dan Minuman Instan Pada Siswa Kelas XI Program Keahlian Jasa boga SMK 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. www.http.Indonesia.digitaljournals. Diperoleh tanggal 3 Januari 2017.
- International Diabetes Federation* (2013). *Diabetes Atlas,32* http://www.idf.org/sites/default/files/EN_6E_Atlas_Full_0.pdf. Diunduh tanggal 17 Desember 2016.
- John. S. (2013). *Analisis Hubungan Antara Umur dan Riwayat Keluarga Menderita DM Dengan Kejadian Penyakit DM Tipe 2 Pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam BLURS UP Prof. Dr.R.D Kandou Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado 2013. www.fkm.unsrat.ac.id. Diperoleh tanggal 16 Juli 2017.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta.
- Maynita. (2012) *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pola Pemilihan Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Pelajar Di Sma Swasta Cahaya Medan*. www.http:respiratory.usu.ac.id. Diunduh tanggal 15 Maret 2017.
- Kecamatan Palaran. (2016). *Monografi Palaran Tahun 2016*. Samarinda.
- Puskesmas Palaran. (2016). *Laporan Tahunan Puskesmas Palaran Tahun 2014-2016*. Samarinda.
- Trisnawati. (2013). *Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2013*. Public Health and Preventive Medicine Archive, Volume 1 Nomor 1 Juli 2013. Diperoleh pada tanggal 21 Oktober 2016.
- Wandasari. (2013). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD dr. Moewardi Surakarta*. www.http.eprints.ums.ac.id. Diperoleh tanggal 3 maret 2017.
- Waris. (2014). *Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Pada Masyarakat di Provinsi Sulawesi Selatan*. www.http.eprints.ums.ac.id. Diperoleh tanggal 15 Maret 2017.
- Wicaksono. (2011). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan*

Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. Studi Kasus Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit dr. Kariadi. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

<http://www.eprints.undip.ac.id/>
diperoleh tanggal 12 Juli 2017.

WHO. (2010). *Physical Activity. In Guide to Community Preventive Service.* [www.http.eprints.ums.ac.id](http://www.eprints.ums.ac.id). Diperoleh tanggal 13 Maret 2017.

Yanita. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II.* [www.http.jukeunila.com](http://www.jukeunila.com). Diperoleh tanggal 3 maret 2017.