

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN GAYA HIDUP PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II

Tina Yuli Fatmawati, Hesty, Madinah

<sup>1,2,3</sup>Keperawatan, STIKes Baiturrahim, \*tinayulifatmawati@gmail.com

### ABSTRAK

Prevalensi diabetes melitus sebesar 2,0% dari total penduduk Indonesia. Provinsi Jambi berada pada urutan ke 26 dari 34 provinsi dengan prevalensi sebesar 1,2% dari total penduduk Indonesia. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu yang berjumlah 426 orang dengan jumlah sampel 81 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan uji Chi Square dengan standar alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Hasil penelitian diperoleh ada hubungan yang antara pengetahuan dengan gaya hidup penderita diabetes melitus dengan nilai ( $p$ -value)  $0,008 < 0,05$ .

**Kata Kunci** : Diabetes Melitus , Gaya Hidup, Pengetahuan

### Abstract

The prevalence of diabetes mellitus is 2.0% of the total population of Indonesia. Jambi province is ranked 26th out of 34 provinces with a prevalence of 1.2% of the total population of Indonesia. the research method is quantitative with a cross sectional design. The population in this study were patients with diabetes mellitus in the working area of Putri Ayu Health Center, amounting to 426 people with a total sample of 81 people. The sampling technique used purposive sampling. Data was collected using a questionnaire. Data were analyzed by Chi Square test with a standard alpha ( $\alpha$ ) of 0.05. The results showed that there was a relationship between knowledge and lifestyle of people with diabetes mellitus with a value ( $p$ -value) of  $0.008 < 0.05$ .

**Keywords:** diabetes mellitus, knowledge, lifestyle

### A. LATAR BELAKANG

Salah satu penyakit degeneratif yang harus diwaspadai saat ini adalah diabetes melitus. Diabetes Melitus (DM) atau yang lebih populer dengan nama kencing manis merupakan penyakit gangguan metabolik yang terjadi secara kronis atau menahun karena tubuh tidak mempunyai hormon insulin yang cukup akibat gangguan pada sekresi insulin, hormon insulin yang tidak bekerja sebagaimana mestinya atau keduanya (1).

Secara umum penyebab DM adalah kurangnya produksi dan ketersediaan insulin dalam tubuh yang mencukupi maka tidak dapat bekerja secara normal atau terjadinya gangguan fungsi insulin. Insulin berperan utama dalam mengatur kadar glukosa dalam

darah, yaitu 60-120 mg/dl waktu puasa dan dibawah 140 mg/dl pada dua jam sesudah makan (orang normal). Kekurangan Insulin disebabkan karena terjadinya kerusakan sebagian kecil atau sebagian besar dari sel-sel beta pulau langerhans dalam kelenjar pankreas yang berfungsi menghasilkan insulin(2).

Saat ini penyakit diabetes melitus telah menjadi masalah kesehatan di dunia, hal ini disebabkan karena prevalensi penyakit diabetes melitus terus meningkat terutama di negara sedang berkembang dan negara yang telah memasuki budaya industrialisasi (3). Global Report on Diabetes (melaporkan bahwa pada tahun 2012 diabetes melitus menyebabkan 1,5 juta orang meninggal. Menurut International Of Diabetic Federation

telah terjadi peningkatan kasus diabetes melitus di dunia dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2017, dimana pada tahun 2013 terdapat sekitar 382 juta kasus diabetes melitus, tahun 2015 terdapat 415 juta kasus dan terus meningkat pada tahun 2017 prevalensi diabetes melitus kembali meningkat menjadi 425 juta kasus. Indonesia menempati urutan ke-6 setelah Cina, India, Amerika Serikat, Brazil dan Mexico dengan jumlah penderita diabetes melitus sebesar 10,3 juta penderita (4).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus adalah 2,0% dari total penduduk Indonesia. Sedangkan provinsi Jambi berada pada urutan ke 26 dari 34 provinsi dengan prevalensi sebesar 1,2% dari total penduduk Indonesia. Di Kota Jambi sendiri, DM tipe 2 atau dikenal dengan istilah Non Insulin Dependent Diabetes Melitus (NIIDN) berada pada peringkat ke 7 penyakit yang sering dialami oleh masyarakat yaitu dengan jumlah kasus sebesar 8451 kasus dimana kasus terbanyak berada di wilayah kelurahan Danau Sipin tepatnya di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu dengan jumlah kasus sebanyak 1810 kasus. Di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu, jumlah total penderita DM dibagi menjadi 2 kategori yaitu DM tergantung insulin dan DM tidak tergantung insulin. Adapun jumlah kasus DM mulai dari Januari 2021 sampai dengan Maret 2021 sebanyak 426 kasus (5)

Bila Prevalensi DM tidak ditanggulangi dengan tepat maka akan terus terjadi peningkatan. Penderita diabetes melitus membutuhkan penanganan secara holistik dan integratif, tidak hanya penanganan secara medis tetapi lebih kepada edukasi yang dapat menyebabkan penderita DM melakukan perubahan gaya hidup dan mengatur manajemen diri (6). Salah satu cara untuk mengatasi prevalensi DM yang terus meningkat adalah dengan cara merubah gaya hidup yang dimiliki oleh pasien seperti menjaga pola makan yang seimbang, melakukan olahraga rutin dan

teratur sertamempertahankan berat badan ideal (7). Hasil penelitian terdahulu diperoleh ada hubungan tingkat pengetahuan tentang DM dengan Perilaku Gaya Hidup Pasien DM tipe II (8) (9).

Banyaknya kasus diabetes mellitus salah satunya disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat dan tingkat pengetahuan yang rendah.. Kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolesterol yang tinggi, rokok dan alkohol, asupan gula yang berlebihan, minimnya olah raga dan porsi istirahat sampai stres dapat berpengaruh terhadap diabetes mellitus. Diabetes Mellitus dapat dicegah dengan gaya hidup sehat. Gaya hidup yang sehat dengan menjaga pola makan yang seimbang, melakukan olahraga rutin dan teratur serta mempertahankan berat badan ideal (10).

Pengetahuan mengenai penyakit diabetes melitus sangatlah diperlukan agar penderita diabetes melitus dapat menciptakan gaya hidup yang sehat. Kurangnya pengetahuan penderita tentang diabetes melitus, mengakibatkan penderita baru sadar terkena penyakit diabetes melitus setelah mengalami sakit parah. Penderita yang mempunyai pengetahuan yang cukup tentang diabetes kemudian mengubah perilakunya akan dapat mengendalikan penyakitnya sehingga penderita dapat hidup lebih lama dan meningkatkan kualitas hidupnya. Pengetahuan tentang manajemen DM bisa diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai sumber misalnya, media masa, media cetak, media elektronik serta penjelasan dari petugas medis(8)

## **B. METODE PENELITIAN**

Desain Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Cross Sectional (potong lintang) yang bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada



pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien DM di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu yang berjumlah 426 orang. Adapun tehnik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan total sampel 81 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan dan perilaku gaya hidup pasien DM.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menyederhanakan dan untuk memudahkan interpretasi data kedalam bentuk penyajian baik textuler maupun bentuk tabular Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Uji statistik chi-square, dan untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 95% dan alpa 5% (0,05). Apabila hasil perhitungan nilai p-value ≤ Alpha (0,05) maka secara statistik berarti terdapat hubungan yang bermakna .

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

**Karakteristik Pasien Diabetes Melitus.**

Kategori Usia penderita DM Tipe II di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

**Tabel.1**

Distribusi Karakteristik responden , pengetahuan dan gaya hidup Responden DM Tipe II

No	Variabel	F	%
1	<b>Usia</b>		
	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	4	4.9
	Lansia Awal(46-55 Tahun)	30	37.0

	Lansia Awal(46-55 Tahun)	33	40.7
	Manula ( >65 Tahun)	14	17.3
<b>2</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	22	27.2
	Perempuan	59	72.8
<b>3</b>	<b>Pendidikan</b>		
	Tidak Tamat SD/ Tidak Sekolah	1	1.2
	SD	8	9.9
	SMP	27	33.3
	SMA	28	34.6
	Akademi	7	8.6
	Sarjana	10	12.3
<b>4</b>	<b>Pekerjaan</b>		
	Bekerja	48	59.3
	Tidak Bekerja	33	40.7
<b>5</b>	<b>Lama Menderita</b>		
	<1 tahun	23	28,4
	>1 Tahun	58	71.6
<b>6</b>	<b>Pengetahuan</b>		
	Baik	45	55.6
	Kurang	36	44.4
<b>7</b>	<b>Gaya Hidup</b>		
	Sehat	48	59.3
	Kurang sehat	33	40.7
	<b>Jumlah</b>	<b>81</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.1 diketahui usia responden terbanyak berusia 46-55 Tahun (40,1%), 59 orang (72,8%) adalah perempuan , 28 orang (34,6%) penderita DM tipe II tamatan SMA, 48 orang (59,3 %) penderita DM tipe II adalah bekerja, 58 orang (71,6%) pasien DM telah menderita DM lebih dari 1 tahun. Sebanyak 45 orang (55,6%) penderita DM tipe II di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi memiliki pengetahuan baik dan 48 orang (59,3%) penderita DM tipe II di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi memiliki gaya hidup sehat.

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus tipe II.**

**Tabel .2**

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II

Pengetahuan	Gaya hidup						p value
	Sehat		Kurang		Total		
	F	%	F	%	F	%	
<b>Baik</b>	33	73,3	12	26,7	45	100	0,008
<b>Kurang</b>	15	41,7	21	58,3	36	100	
<b>Total</b>	48	59,3	33	40,7	81	100	

Pada Tabel 2 dari 45 responden yang memiliki pengetahuan baik, terdapat 73,3% responden memiliki gaya hidup sehat, sedangkan dari 36 responden yang pengetahuan kurang, memiliki gaya hidup kurang sehat sebesar 58,3%. Berdasarkan hasil uji statistik chi-square diperoleh p – value 0,008<0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

**Pembahasan**

American Diabetes Association (ADA) menyatakan bahwa usia termasuk kedalam faktor resiko yang menyebabkan DM dan tidak bisa dirubah. Umur yang rentan untuk terkena DM adalah usia > 45 tahun. Berdasarkan hasil penelitian diketahui usia responden terbanyak berusia 46-55 Tahun (40,1%), Responden sebagian besar masih belum mengetahui dengan baik tentang gejala DM dan diet yang tepat. Pada penelitian ini perempuan lebih banyak terkena DM dari pada laki laki . Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hasanah hasil diperoleh bahwa DM lebih banyak terjadi pada usia 55 – 75 tahun atau

lansia awal dan lansia akhir (11). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wati bahwa DM banyak terjadi pada usia 45 – 65 tahun dan perempuan lebih banyak terkena DM dari pada laki laki (12). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah yang menyimpulkan bahwa rata rata penderita DM yang telah terkena DM lebih dari 1 tahun memiliki pengetahuan yang baik tentang DM (11).

Dalam penelitian ini tingkat pendidikan responden menunjukkan sebagian besar adalah SMA. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuannya tentang kesehatan juga semakin baik (13). Faktor pendidikan merupakan salah satu variabel yang memiliki hubungan secara signifikan dengan pengetahuan klien diabetes terutama dalam pengelolaan penyakitnya. Tingkat pendidikan berhubungan dengan daya tangkap yang dimiliki seseorang dan bagaimana ia mendapatkan pengetahuan (14).

**Analisis Univariat**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diketahui bahwa penderita

DM tipe II di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 45 orang (55,6%) dan yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 36 orang (44,4%). Pengetahuan diabetes sangat berpengaruh pada gaya hidup responden, pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan atau perilaku seseorang. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang maka semakin baik pulalah perilaku kesehatan yang dimilikinya. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan sikap positif, akan berlangsung langgeng. Pengetahuan yang baik pada penderita diabetes mellitus merupakan sarana yang membantu penderita menjalankan terapi (15).

Hasil penelitian diperoleh responden yang memiliki gaya hidup baik sebanyak 48 orang (59,3%) sedangkan pasien DM yang memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 33 orang (40,7%). Modal utama dalam penatalaksanaan diabetes melitus terdiri dari terapi non farmakologis yang meliputi perubahan gaya hidup dengan melakukan pengaturan pola makan yang dikenal sebagai terapi gizi medis, meningkatkan aktivitas jasmani, dan edukasi berbagai masalah yang berkaitan dengan penyakit diabetes mellitus yang dilakukan secara terus menerus (16)

Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup juga berpengaruh terhadap insiden diabetes mellitus. Perubahan gaya hidup tradisional ke gaya hidup modern seperti makanan cepat saji, makan berlebihan, kurang olahraga dapat meningkatnya resiko jumlah penderita diabetes mellitus di Indonesia (17).

Perubahan gaya hidup yang lebih baik sangat di butuhkan oleh manusia agar terhindar dari segala penyakit dan mengurangi resiko penyakit yang lebih kronik. Terbukti bahwa perubahan gaya hidup menjadikan seseorang akan lebih baik

dari kondisi yang sebelumnya. Kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolesterol yang tinggi, rokok dan alkohol, asupan gula yang berlebihan, minimnya olah raga dan porsi istirahat sampai stres dapat berpengaruh terhadap diabetes mellitus (2).

### **Analisis Bivariat**

Hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wati menyimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan tentang DM dengan perilaku gaya hidup pasien DM tipe II (13). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gustawi juga menyimpulkan bahwa hasil uji koefisien antara tingkat pengetahuan dan gaya hidup adalah  $p=0,000$  dapat disimpulkan pengetahuan sangat berhubungan dengan gaya hidup pasien DM (9).

Gaya hidup sehat adalah tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga dan makanan bergizi. Perilaku sehat diperlihatkan oleh individu yang merasa dirinya sehat meskipun secara medis belum tentu mereka betul-betul sehat. Sesuai dengan persepsi tentang sakit dan penyakit maka perilaku sehat subjektif sifatnya (18). Penderita diabetes melitus membutuhkan penanganan secara holistik dan integratif, tidak hanya penanganan secara medis tetapi lebih kepada edukasi yang dapat menyebabkan penderita DM melakukan perubahan gaya hidup dan mengatur manajemen diri (19)

Peneliti berasumsi bahwa penderita DM di Puskesmas Putri Ayu masih perlu dilakukan edukasi tentang manajemen DM khususnya diit pada pasien DM. Oleh sebab itu disarankan kepada Puskesmas Putri Ayu untuk dapat melakukan edukasi ulang



kepada pasien DM sehingga pasien DM dapat menerapkan penatalaksanaan DM guna menjaga pola hidup yang sehat.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang bermakna dengan gaya hidup pasien diabetes melitus tipe II di wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Disarankan kepada pihak Puskesmas Putri Ayu untuk dapat melakukan edukasi secara berkala khususnya tentang penatalaksanaan pada DM dan kepada masyarakat disarankan agar selalu menerapkan gaya hidup sehat.

#### E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ketua STIKes Baiturrahim dan semua pihak yang telah bersedia memotivasi, mendukung maupun membantu dalam penelitian ini khususnya kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu.

#### F. DAFTAR PUSTAKA

1. Anugrah A. Buku Ajar: Diabetes dan komplikasinya. Surakarta: Graha Media Pustaka; 2020.
2. Suyono, S. Bahar, K. Cipta S. Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu : Panduan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Bagi Dokter dan Edukator. Jakarta: FKUI; 2018.
3. Pranata, S & Khasanah, U D. Merawat Penderita Diabetes Melitus. Yogyakarta: Pustaka Panasea; 2018.
4. International Of Diabetic Federation. Diabetes Atlas. Eight Edit. France: International Of Diabetic Federation; 2017.
5. Jambi DKK. Pengukuran Gula Darah Penduduk > 15 Tahun Menurut Jenis Kelamin, Kecamatan Dan Puskesmas

Kota Jambi bulan Januari – Desember 2020. Jambi: Dinas Kesehatan Provinsi Jambi; 2021.

6. Damayanti M, Savitri Karin P. Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. COPING NERS (Community Publ Nursing). 2016;4(1):28–35.
7. Decroli E. Diabetes melitus tipe 2. Padang: Universitas andalas publishing;
8. Soebroto I. Bahagia Menjalani Diabetes: Rahasia Hidup Sehat Dan Bahagia Bagi Penderita Diabetes. Yogyakarta: Indo Literasi Group; 2015.
9. Gustawi, H, I. Noviatin, D, Albiansyah, R N. Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 Dan Sosial Ekonomi Terhadap Gaya Hidup Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas Jalan Kembang Kota Cirebon. J Kedokt Kesehat. 2020;103–8.
10. Rumaharbo H. Buku Mencegah Diabetes Melitus Dengan Perubahan Gaya Hidup. Yogyakarta: In Media; 2015.
11. Hasanah, N D. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kota Surakarta. J Med. :1–21.
12. F AW. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus Dengan Perilaku Gaya Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Prambanan Klaten. J Univesitas Aisyah. 2018;1–17.
13. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan



- dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2012. 131–137 p.
14. F NN. Strategi Edukasi Manajemen Dan Gaya Hidup Pada Pasien DM. Surakarta: Graha Media Pustaka; 2017 p.
  15. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Rineka Cipta; 2014.
  16. Dewi, N, D B. Diabetes Mellitus dan Infeksi Tuberkulosis, Diagnosis dan Pendekatan Terapi. Yogyakarta: Andi; 2019.
  17. Purwanti A. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Bekasi: Rapha Publishing; 2012.
  18. Hartono, W, I , R. & Andy H. Buku Sehat dengan Gaya Hidup, Terapi Gizi Medik untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Alfabeta Pubhlishing; 2016.
  19. Damayanti S. Diabetes Melitus:Penatalaksanaan Keperawatan. Jakarta: Nuha Medika; 2017.