



Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I

Hesti Lutfah Menanda¹, Wasis Eko Kurniawan², Ita Apriliyani³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Abstrak

Received: 20 Agustus 2025
Revised: 27 Agustus 2025
Accepted: 01 September 2025

Gaya hidup merupakan cara seseorang menggambarkan kehidupan mereka (aktivitas), yang mencakup makanan, pekerjaan, hobi, olahraga, dan aktivitas sosial, yang berasal dari pengalaman pribadi ataupun masalah sosial. Menurut perkiraan jumlah orang dengan diabetes melitus di Banjarnegara pada tahun 2019, ada sekitar 13.763 orang yang menerima perawatan kesehatan standar, sedangkan hanya 12.526 (91,01%) belum mencapai standar yang ditetapkan di SPM yaitu 100%. Kadar Glukosa darah merupakan jumlah glukosa yang ada di dalam darah. Glukosa berasal dari makanan yang kita makan yang terurai dan disimpan dalam tubuh. Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien Diabetes Mellitus peserta prolanis di Puskesmas Wanadadi I. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dengan total sampling, jumlah sampel 44 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner gaya hidup. Teknik analisis data menggunakan Uji Chi Square. Hasil analisis univariat jenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (86,4%), dan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 12 responden (27,3%) dan mayoritas berada pada usia > 60 tahun sebanyak 27 responden (61,4%) gaya hidup dalam kategori tinggi sebanyak 32 responden (72,7%), Gula Darah dalam kategori Diabetes sebanyak 27 responden (61,4%). Analisis bivariat Uji Chi Square dengan nilai $p = 0.002$. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa "Ada Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah".

Kata Kunci: Gaya hidup, kadar gula darah, prolanis, Puskesmas

(*) Corresponding Author: ¹lutfahhesti@gmail.com,
³itaapriyani@uhb.ac.id

²wasiseko1270@gmail.com,

How to Cite: Menanda, H., Kurniawan, W., & Apriliyani, I. (2025). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.C), 239-250. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11556>.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah kondisi yang ditandai dengan kadar glukosa darah tinggi dalam darah (Oktaviana *et al.*, 2023). Diperkirakan 41 juta orang meninggal setiap tahun sebagai akibat dari PTM, atau 71% dari semua kasus yang ada di dunia setiap tahunnya. Ada 15 juta lebih orang yang berusia di atas 30 hingga 69 yang meninggal karena PTM; dari mereka, 85% adalah warga negara dengan tingkat tinggi kebawah menengah. Diabetes mellitus tipe 2 global adalah krisis yang mempengaruhi kesehatan orang dan ekonomi dunia. Sekitar 1 dari 11 orang dewasa

di seluruh dunia menderita diabetes tipe 2, dan sekitar 75% pasien diabetes mengalami penyakit tinggal di negara-negara berkembang (Widiasari *et al.*, 2021).

Pada tahun 2023 prevalensi diabetes di antara orang dewasa berusia 20 hingga 79 tahun meningkat lebih dari tiga kali lipat, dari perkiraan didasarkan pada 151 juta kasus, yang lebih dari dua dekade yang lalu (4,6% dari populasi dunia saat itu), ke 537 juta kasus (10,5%) saat ini. Tanpa tindakan yang berarti untuk mengatasi situasi ini, kami memprediksi bahwa 643 juta orang (atau 11,3% dari populasi) akan menderita diabetes pada tahun 2030. Jika kereta terus berlanjut, panjangnya akan meningkat menjadi 783 juta (12,2%) pada tahun 2045 (IDF, 2023).

Menurut perkiraan jumlah orang dengan diabetes melitus di Banjarnegara pada tahun 2019, ada sekitar 13.763 orang yang menerima perawatan kesehatan standar, sedangkan hanya 12.526 (91,01%) belum mencapai standar yang ditetapkan di SPM yaitu 100%, tetapi untuk tahun 2018 sasaran yang mendapatkan pelayanan sesuai standar di fasyankes sebesar 7.530 orang (100%), terlepas dari fakta bahwa kinerja kerja belum mencapai puncaknya tetapi bahwa persentase orang yang terkena dampak telah meningkat menjadi 66% dari tahun sebelumnya (Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara, 2019).

Gaya hidup dominan yang dianggap sebagai ciri diabetes mellitus adalah konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Penyandang diabetes mellitus yang tersisa antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat umum serta ketidakpuasan untuk melakukan aktivitas fisik tingkat dini dan konsumsi makanan sehat. Kurangnya pengetahuan tentang pilihan gaya hidup menyebabkan generasi muda mendapatkan DM setelah mengembangkan kelumpuhan (Murtiningsih *et al.*, 2021).

Salah satu efek utama dari peningkatan ini dalam kasus adalah perubahan struktur masyarakat sehubungan dengan perubahan gaya hidup yang dapat menyebabkan peningkatan penyakit non-spesifik, yang paling menonjol adalah diabetes Mellitus. Gaya hidup yang sehat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Perubahan dalam pilihan gaya hidup dan seberapa baik mereka dicapai dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Misalnya, makan diet yang tidak seimbang dapat menyebabkan gula darah tinggi, kolesterol tinggi, alkohol, atau rokok. Kebiasaan makan yang tidak sehat juga dapat memiliki efek negatif pada perkembangan diabetes mellitus. Salah satu efek utama dari peningkatan ini dalam kasus adalah perubahan struktur masyarakat sehubungan dengan perubahan gaya hidup yang dapat menyebabkan peningkatan penyakit non-spesifik, yang paling menonjol adalah diabetes mellitus (Septifani, 2020).

Glukosa merupakan satu karbohidrat penting yang digunakan sebagai tenaga sumber yang berfungsi sebagai zat yang menghasilkan energi adalah glukosa. Glukosa diproduksi dari makanan yang mengandung karbohidrat yang terdiri dari monosakarida, disakarida dan polisakarida. Karbohidrat berguna untuk membentuk energi dalam tubuh. Glukosa yang diserap oleh tubuh adalah glikogen, yang diterap dari plasma darah (glukosa). Glukosa berfungsi sebagai otak dan sebagai blok bangunan untuk proses metabolisme (Rosares & Boy, 2022).

Kadar Glukosa darah merupakan jumlah glukosa yang ada di dalam darah. Glukosa adalah zat yang berasal dari makanan yang kita makan dan juga terurai dan

disimpan dalam tubuh kita. Ini adalah sumber energi utama kita dan didistribusikan ke setiap sel melalui pembuluh darah (Novalia *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil peneliti sebelumnya mengatakan gaya hidup dengan nilai gula darah pada pasien DM, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan nilai gula darah pentingnya gaya hidup yang sehat dapat memberikan pengaruh pada lebih baik pada pasien DM tentang keyakinan diri sendiri, dan untuk membentuk perilaku lebih baik dengan cara hidup sehat dan disiplin melakukan olahraga (Melitus & Pada, 2024).

Dari hasil data Survey Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara (2023) jumlah estimasi penderita diabetes melitus di kabupaten Banjarnegara tahun 2023 yaitu sebesar 15.765 penduduk. Diwilayah Puskesmas Wanadadi I kasus diabetes melitus termasuk tinggi jika dibandingkan dengan kasus diabetes melitus diwilayah Puskesmas Wanadadi II. Dari data pemeriksaan yang dikumpulkan Puskesmas Wanadadi I selama tahun 2023 menunjukkan sebanyak 311 orang menderita diabetes melitus, sedangkan Puskesmas Wanadadi II terdapat 251 orang menderita diabetes mellitus.

Bersasarkan hasil kuisisioner yang dilakukan terhadap 10 responden di Puskesmas Wanadadi I pada tanggal 22 Agustus 2024 orang penderita diabetes mellitus bahwasannya gaya hidup mereka kurang baik, seperti banyak yang merokok, mengonsumsi makanan manis, pola makan yang kurang sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, alasan peneliti memilih Puskesmas Wanadadi I menjadi tempat penelitian ini karena polulasi penderita diabetes melitus diwilayah Puskesmas Wanadadi I cukup tinggi, dan sesuai dengan fenomena yang diteliti oleh peneliti. Dari masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis di Puskesmas Wanadadi I".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* (Herdiani, 2021). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan sampel pasien diabetes mellitus yang mengikuti kegiatan prolanis di Puskesmas Wanadadi 1 yaitu sebanyak 44 orang. Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling*. Teknik *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang mencakup seluruh populasi (Heri, 2017). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode pengisian kuesioner yang meliputi pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi. Uji validitas yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menguji coba angket penelitian kepada 30 orang dengan item pertanyaan gaya hidup 24, langkah pengujian validitas tersebut harus dibandingkan dengan r tabel dapat diketahui bahwa r untuk 30 responden dengan taraf signifikan 0,05 adalah 0,3610. Reliabilitas dilakukan dengan konsisten internal yaitu menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dengan tujuan mengukur penyimpanan skor yang terjadi karena faktor waktu pengukuran atau faktor perbedaan subjek pada waktu pengukuran yang sama (Azwar, 2008). Suatu Konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika Croncbach Alpha > 0,60 dan untuk pengujian reliabilitas.

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data. Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah *editing, scoring, coding*,

tabulating, entry data, dan penyajian data. Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel. Dan analisis bivariat dilakukan untuk melihat variabel bebas dan variabel terikat yang terdapat kemungkinan adanya hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I”, menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang telah dilakukan pada bulan Juni 2024 - Desember 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden didapatkan hasil data sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

a. Gambaran Karakteristik Frekuensi Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Frekuensi Responden Penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I Tahun 2024

No	Karakteristik	Jenis Kelamin		F	%
		L	P		
1	Usia				
	21-40			0	00.0
	41-59	2	15	17	38.6
	≥ 60	4	23	27	61.4
	Total	6	38	44	100.0
2	Pekerjaan				
	Tidak Bekerja			12	27.3
		12			
	Petani	3	9	12	27.3
	Pegawai Negri			10	22.7
		10			
	Wirasaha	3	7	10	22.7
	Total	6	38	44	100.0

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat diketahui bahwa lansia penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (86.4%), dan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 12 responden (27,3%) dan mayoritas berada pada usia > 60 tahun sebanyak 27 responden (61.4%).

b. Gambaran Gaya Hidup sebagai berikut :

Tabel 2. Gambaran Frekuensi Gaya Hidup Responden Penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I Tahun 2024

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	32	72.7
Sedang	12	27.3
Rendah	0	00.0

Total	44	100.0
-------	----	-------

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan data pada tabel 2 dapat diketahui bahwa lansia penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar responden memiliki Gaya Hidup dalam kategori Tinggi sebanyak 32 responden (72,7%).

c. Gambaran Kadar Gula Darah sebagai berikut :

Tabel 3. Gambaran Frekuensi Kadar Gula Darah Responden Penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I Tahun 2024

Kategori	Frequency	Percent %
Normal	2	4.5
Pra Diabetes	15	34.1
Diabetes	27	61.4
Total	44	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan data pada tabel 3 dapat diketahui bahwa Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar responden memiliki Kadar Gula Darah dalam kategori Diabetes sebanyak 27 responden (61,4%).

2. Analisa Bivariat

Data Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I Tahun 2024 sebagai berikut :

Tabel 4. Crosstab Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I Tahun 2024

Gaya Hidup	Kadar Gula Darah								Nilai P
	Normal		Pra Diabetes		Diabetes		Total		
	N	%	N	%	N	%	F	%	
Tinggi	2	4,5	6	13,6	24	54,6	32	72,7	.002
Sedang	0	0,0	9	20,5	3	6,8	12	27,3	
Rendah	0	0,0	0	00,0	0	0	0	00,0	
Total	2	4,5	15	34,1	27	61,4	44	100,0	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa tingkat gaya hidup pasien dengan diabetes mellitus peserta prolanis di Puskesmas Wanadadi I didapatkan hasil sebagian besar responden dengan kategori gaya hidup tinggi dengan kadar gula darah diabetes sebanyak 24 responden (54,6%).

Berdasarkan hasil analisa data dengan uji *chi square* didapatkan nilai *chi-square* dengan nilai $p = 0.002$. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa “Tingkat Gaya Hidup Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah”.

Pembahasan

1. Berdasarkan Karakteristik Responden Pada Penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa lansia penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (86.4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2020) tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyakit Diabetes Mellitus Didaerah Perkotaan Di Indonesia, menemukan bahwa 62,8% responden memiliki jenis kelamin perempuan. Perempuan memiliki resiko lebih besar untuk menderita Diabetes Mellitus, daripada laki-laki, karena secara fisik wanita memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar sindroma siklus bulanan (*premenstrual syndrome*). Pasca monopause yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi akibat proses hormonal tersebut sehingga wanita beresiko menderita diabetes mellitus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rita (2018) tentang Hubungan Jenis Kelamin, Olahraga Dan Obesitas Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia hasil penelitian didapatkan 46 lansia berjenis kelamin perempuan dan 32 berjenis kelamin laki – laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separoh (59%) lansia memiliki jenis kelamin perempuan di RW 1X dan X Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. Salah satu faktor penyebab diabetes mellitus adalah jenis kelamin. Perempuan memiliki peluang besar menderita diabetes mellitus dibandingkan laki-laki karena gaya hidup perempuan banyak yang tidak sehat dibanding laki-laki. Lansia perempuan lebih banyak yang tidak bekerja dibandingkan laki-laki, pada perempuan lansia juga sudah terjadi pasca monopause yang mengakibatkan lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi akibat proses hormonal. Diharapkan kepada lansia perempuan agar lebih menjaga pola hidupnya yang sehat sehingga terhindar dari diabetes mellitus dan menghindari faktor lingkungan seperti pola hidup yang jelek, dan stress.

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti berasumsi bahwa perempuan memiliki risiko lebih besar untuk menderita DM dibandingkan laki-laki. Faktor fisik dan hormonal yang dimiliki wanita, seperti perubahan hormon pasca menopause dan peningkatan indeks massa tubuh, dapat mempengaruhi akumulasi lemak tubuh yang berujung pada peningkatan risiko DM, selain itu, gaya hidup yang kurang sehat pada perempuan lansia, seperti kurangnya aktivitas fisik dan stres, turut memperburuk kondisi ini. Pentingnya pola hidup sehat dan pengelolaan stres untuk mencegah Diabetes Mellitus, khususnya pada perempuan yang lebih berisiko. Untuk itu, perhatian yang lebih besar terhadap faktor-faktor ini dapat membantu mengurangi prevalensi DM di kalangan perempuan, terutama pada usia lanjut.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa lansia penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 mayoritas berada pada usia > 60 tahun sebanyak 27 responden (61.4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2022) tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Tanggul Kabupaten Jember menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berumur 60-69 tahun yaitu 52 responden dengan persentase (72,2%).

Mengatakan semakin bertambahnya usia terjadi proses penuaan secara degeneratif yang berdampak pada perubahan diri manusia. Satu alasan yang mendasari responden tidak melakukan aktivitas biasanya didasari oleh keluarganya yang melarang untuk melakukan aktivitas, keluarga yang melarang juga didasari karena risikonya lansia yang akan berakibat pada kesehatannya, pelarangan ini bisa dikatakan sudah menjadi kultur di Pedesaan seperti halnya, lansia melakukan aktivitas ke sawah yang mana sawah yang ada di pedesaan tidak sama dengan yang ada di kota, sehingga kebanyakan seorang anak melarang untuk melakukan aktivitas serta kurang adanya dukungan dari keluarga untuk melakukan aktivitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muzhaffarah (2024) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Kontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus, menunjukkan berdasarkan karakteristik usia, responden terbanyak berusia 56-73 tahun sebanyak 61 responden (57,5%). DM tipe 2 beresiko terjadi setelah usia 30 tahun dan semakin sering terjadi setelah 40 tahun serta akan terus meningkat pada usia lanjut. Proses menua menyebabkan beberapa komponen tubuh mengalami perubahan, diantaranya adalah sel beta pankreas penghasil insulin. Perubahan pada sel beta pankreas mengakibatkan penurunan daya kerja insulin sehingga terjadi retensi insulin. WHO menjelaskan bahwa setelah usia 30 tahun, maka kadar gula darah akan naik 1-2 mg/dl/tahun pada saat puasa dan naik 5,6-13 mg/dl/tahun pada 2 jam setelah makan.

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti berasumsi bahwa usia lanjut menjadi faktor risiko utama untuk terjadinya Diabetes Mellitus, dan proses penuaan mengarah pada perubahan fisiologis yang memperburuk kontrol gula darah. Selain itu, keterbatasan aktivitas fisik yang disebabkan oleh pelarangan dari keluarga serta kurangnya dukungan keluarga dalam mengelola penyakit ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam meningkatkan kesadaran keluarga tentang pentingnya dukungan untuk menjaga kualitas hidup lansia.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa lansia penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 12 responden (27,3%)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2018) tentang Determinan Efikasi Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus menunjukkan bahwa pekerjaan pada responden sebagian besar tidak bekerja dengan nilai 57.5%. Pekerjaan seringkali melibatkan aktivitas fisik, baik ringan maupun berat. Ketika pensiun, banyak lansia mengurangi aktivitas fisiknya. Kurangnya olahraga dapat menyebabkan penurunan sensitivitas tubuh terhadap insulin, hormon yang mengatur gula darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Latifah (2020) Hubungan Antara Karakteristik Responden Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Purwosari Surakarta menunjukkan status pekerjaan responden yaitu tidak bekerja sebanyak 62 responden (67,4%) faktor status kerja ada hubungannya dengan kejadian diabetes melitus. Pekerjaan seseorang mempengaruhi tingkat aktivitas fisiknya, orang tidak bekerja memiliki aktivitas fisik yang kurang sehingga meningkatkan resiko obesitas. Jenis pekerjaan dapat memicu timbulnya penyakit melalui ada tidaknya aktivitas fisik

didalam pekerjaan, sehingga dapat dikatakan pekerjaan seseorang mempengaruhi aktivitas fisiknya.

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti berasumsi bahwa status pekerjaan dan tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko Diabetes Mellitus. Pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik dapat membantu mengatur kadar gula darah, sedangkan lansia yang tidak bekerja lebih cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik, yang berujung pada peningkatan risiko obesitas dan Diabetes Mellitus. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk tetap aktif, baik melalui olahraga teratur atau aktivitas fisik lain, guna menjaga kesehatan dan mengelola kadar gula darah mereka dengan lebih baik.

2. Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa Penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar responden memiliki Gaya Hidup dalam kategori Tinggi sebanyak 32 responden (72,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustika dkk (2024) tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja UPT Blud Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone menemukan responden dengan gaya hidup kurang memiliki kualitas hidup kurang 63,6%. Gaya hidup yang kurang cenderung memiliki kualitas hidup yang kurang hal ini disebabkan karena masih banyak responden dengan gaya hidup yang kurang dimana pola makan masih tidak teratur, mengonsumsi makanan yang manis-manis, makan lebih dari 3 kali sehari, makan karbohidrat dan gula yang berlebih, kurang melakukan aktivitas fisik seperti berpergian tidak terlalu jauh menggunakan motor tidak jalan kaki, menonton tv dalam waktu yang lama, klien tidak mampu mengetahui situasi yang membuat mereka stress, kemudian responden merokok, ada juga yang tidak merokok tetapi terpapar asap rokok. (Ritonga, dkk 2021). Kualitas hidup kurang baik disebabkan karena merasa terganggu oleh kondisi sakitnya pada saat melakukan aktivitas, tidak dapat mengatasi nyeri pada saat sakit, merasa tidak berharga, merasa tidak mempunyai harapan untuk baik dimasa depan, ketidakpuasan bergaul dan bersosialisasi dengan teman atau tetangga, (Suryanti, S., Sudarman, S & Aswandi, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Di Poli Penyakit Dalam menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup dalam kategori tidak sehat sebanyak 44 responden (55%) dan 36 responden (45%) dalam kategori sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden masih mempunyai gaya hidup tidak sehat diantaranya yaitu masih banyak mengonsumsi makanan manis, aktivitas olahraga yang kurang sehingga mempengaruhi kadar gula darah mereka. Berdasarkan jawaban kuesioner penelitian didapatkan pada rata-rata terendah pada parameter aktifitas fisik. Hal ini terjadi karena kesibukan responden dalam bekerja atau juga karena pengaruh dari perkembangan teknologi sehingga responden jarang untuk melakukan olahraga secara rutin seperti lari pagi, bersepeda, atau juga jalan pagi, selain itu responden jarang melakukan kontrol kadar gula darah sehingga responden terlambat mengetahui kadar gula darahnya meningkat. Gaya hidup didefinisikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh

bagaimana seseorang menghabiskan waktu mereka (aktifitas), apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia disekitarnya.

Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Gaya hidup yang sehat atau *healthy lifestyle* meliputi struktur multidimensional. Gaya hidup berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang dalam merespon kesehatan fisik dan psikis, lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi (Khasanah, 2022).

Menurut asumsi peneliti, 32 responden dengan gaya hidup yang tinggi sebagian besar di pengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat yang berdampak langsung terhadap kualitas hidup penderita Diabetes Mellitus, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok adalah faktor-faktor yang memperburuk pengelolaan DM dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting bagi penderita DM untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan memperbaiki pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengelola stres dengan baik. Perubahan gaya hidup ini dapat berperan penting dalam memperbaiki kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, dan mengelola kadar gula darah dengan lebih efektif.

3. Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I

Berdasarkan data pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar responden memiliki Kadar Gula Darah dalam kategori Diabetes sebanyak 27 responden (61,4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutisari dkk (2022) tentang Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I menemukan pada penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Manggis I kepada 109 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar gula darah tinggi. Kadar gula darah dapat dijadikan indikator untuk menilai seseorang mengidap diabetes melitus atau tidak. Beberapa faktor yang juga ikut mempengaruhi tinggi rendahnya kadar gula ini antara lain, pola makan yang dimiliki, penambahan berat badan serta aktivitas fisik yang dilakukan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Melinda dkk (202) tentang Gambaran Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas 1 Sumbang Kabupaten Banyumas, Hasil penelitiannya yaitu nilai kadar glukosa normal adalah 143,4 mg/dl, nilai dasar 96,6 mg/dl dan nilai terbesar adalah 258 mg/dl dari 48 responden. Diabetes melitus adalah penyakit infeksi yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi normal. Insulin yang dibuat oleh organ pankreas sangat penting untuk menjaga keseimbangan kadar glukosa darah, khusus untuk individu normal (non-diabetes) waktu puasa antara 60-120 mg/dl dan jam setelahmakan di bawah 140 mg /dl (Astutisari, 2022).

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti berasumsi bahwa faktor pola makan, aktivitas fisik, dan berat badan mempengaruhi kadar gula darah. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi peserta Prolanis tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur

sebagai langkah preventif dan pengelolaan Diabetes Mellitus. Pemantauan rutin kadar gula darah juga sangat penting untuk mendeteksi perubahan kondisi lebih dini, sehingga dapat mencegah komplikasi lebih lanjut.

4. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat gaya hidup dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus peserta prolanis di Puskesmas Wanadadi I didapatkan hasil sebagian besar responden dengan kategori gaya hidup tinggi dengan kadar gula darah diabetes sebanyak 24 responden (54,6%). Berdasarkan hasil analisa data dengan uji *chi square* didapatkan nilai *significancy* 0.002. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa “Tingkat Gaya Hidup Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah”.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santosa (2024) menunjukkan sebagian besar pasien diabetes mellitus memiliki gaya hidup kurang baik dan kadar gula darah ≥ 126 yaitu 38 responden (67,9%) dan *P-Value* $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti ada hubungan *significant* antara gaya hidup dengan kadar gula darah pasien Diabetes mellitus. Pasien yang memiliki gaya hidup tidak sehat disebabkan karena pola makan tidak sehat dan tidak melakukan aktivitas fisik. Masih banyak penderita diabetes mellitus yang sering mengonsumsi gula dan tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin atau tidak berolahraga. Ketika seseorang tidak bekerja maka akan sedikit melakukan aktivitas. Apabila tubuh tidak digerakkan maka dapat menyebabkan peningkatan resistensi insulin. Hal ini berisiko meningkatkan kadar gula dalam tubuh.

Gaya hidup tidak sehat sering dilakukan oleh pria yang menderita DMT2 adalah merokok. Orang yang merokok setidaknya 16 batang setiap hari berisiko 62% lebih tinggi menderita penyakit diabetes mellitus dibandingkan bukan perokok (Fadhli *et al.*, 2022), hal ini sesuai hasil penelitian dalam kuisoner bahwa laki-laki yang menderita DMT2 sebagian besar merokok. Kurangnya aktivitas fisik seringkali berhubungan dengan obesitas, yang merupakan faktor risiko utama terjadi diabetes mellitus. Lemak yang berada pada tubuh pasien menyebabkan resistensi insulin (Wulandari *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti berasumsi bahwa gaya hidup tidak sehat, yang meliputi pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok, memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan kadar gula darah pada penderita DM. Penurunan kadar gula darah dapat dicapai dengan perubahan gaya hidup, seperti mengatur pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, serta berhenti merokok. Selain itu, mengelola obesitas dan meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin dengan gaya hidup yang lebih aktif dapat membantu mencegah komplikasi dari diabetes dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian

besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (86,4%), dan mayoritas berada pada usia >60 tahun sebanyak 27 responden (61,4%), dan sebagian besar berpendidikan tamatan SD sebanyak 19 responden (54,3%), dengan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 12 responden (27,3%).

2. Berdasarkan kuesioner Gaya Hidup menunjukkan Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar responden memiliki gaya hidup dalam kategori tinggi sebanyak 32 responden (72,7%).
3. Berdasarkan Pengukuran Gula Darah dapat diketahui bahwa Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I tahun 2024 didapatkan sebagian besar responden memiliki Gula Darah dalam kategori Diabetes sebanyak 27 responden (61,4%).
4. Berdasarkan hasil *crosstab* tingkat Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas Wanadadi I didapatkan hasil sebagian besar responden dengan kategori gaya hidup tinggi dengan kadar gula darah kategori diabetes sebanyak 24 responden (54,6%). Dengan nilai uji *chi-square* dengan nilai $p = 0.002$. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa “Tingkat Gaya Hidup Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah”.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Banjarnegara 2019. *Profil Kesehatan Banjarnegara 2019*, 1–161.
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- IDF. (2023). IDF Strategic Plan. *International Diabetes Federation*.
- Kesehatan, P., Banjarnegara, K., & Kami, K. (2024). *Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara Tahun 2023*. 8.
- Melitus, D., & Pada, T. (2024). *Journal of Language and Health*. 5(1), 209–214.
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Novalia, R. R., Mukti, E. C., Fauzan, N. H., Alfaris, M. F., Masyarakat, K., Kesehatan Masyarakat, F., Muhammadiyah Jakarta, universitas, Ahmad Dahlan, J. K., & Sosial, K. (2022). Promosi Kesehatan Diabetes Melitus dan Pengecekan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS). *Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1–4.
- Oktaviana, E., Nadrati, B., Supriyatna, L. D., & Zuliardi, Z. (2023). Pemeriksaan Gula Darah Untuk Mencegah Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal LENTERA*, 2(2), 232–237. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.201>
- Rosares, V. E., & Boy, E. (2022). Pemeriksaan Kadar Gula Darah untuk Screening Hiperglikemia dan Hipoglikemia. *Jurnal Implementa Husada*, 3(2), 65–71. <https://doi.org/10.30596/jih.v3i2.11906>

- Septifani. (2020). Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya*, 17–18.
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes Melitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, Dan Tatalaksana. *Ganesha Medicine, 1(2)*, 114. <https://doi.org/10.23887/gm.v1i2.40006>