

## Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya

Athalia Yundari<sup>1</sup>, Karmitasari Yanra Katimenta<sup>2</sup>, Dessy Hertati<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> STIKES Eka Harap

Email: [athaliayundari21@gmail.com](mailto:athaliayundari21@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Gaya hidup seperti pola makan sumber karbohidrat yang sering, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan stres dapat menjadi faktor meningkatnya kadar glukosa darah. Jumlah penderita diabetes melitus di seluruh dunia diperkirakan mencapai 463 juta pada tahun 2019, meningkat menjadi 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045. Penyakit ini dapat menimbulkan berbagai penyakit yang dapat berakibat fatal termasuk penyakit jantung, ginjal dan impotensi. **Tujuan:** untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya. **Metode:** Rancangan penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya. Sampel berjumlah 83 responden dengan teknik *purposive sampling*, uji *Sperman Rank*. **Hasil:** Uji Statistik *Spearman Rank* antara gaya hidup dan kadar gula darah menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,215, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan lemah dengan nilai signifikansi sebesar  $0,051 > 0,05$ , menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik pada taraf kepercayaan 95%. **Kesimpulan:** korelasi *Spearman Rank* antara gaya hidup dan kadar gula darah menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,215, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan lemah, artinya semakin baik gaya hidup seseorang, cenderung kadar gula darahnya semakin normal.

**Kata kunci:** Gaya Hidup, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus.

### Abstract

**Background:** Lifestyle factors such as frequent carbohydrate-rich diets, lack of physical activity, smoking, and stress can contribute to high blood glucose levels. The number of people with diabetes mellitus worldwide is estimated to reach 463 million in 2019, increasing to 578 million in 2030 and 700 million in 2045. This disease can lead to various potentially fatal illnesses, including heart disease, kidney disease, and impotence. **Objective:** The aim is to determine the correlation between lifestyle and blood sugar levels in diabetes mellitus patients at the Kayon Palangka Raya Community Health Center UPTD. **Method:** The research design uses correlational. This study used a cross-sectional approach to determine the relationship between lifestyle and blood sugar levels in diabetes mellitus patients at the Kayon Community Health Center (UPTD) in Palangka Raya. A sample of 83 respondents was selected using purposive sampling techniques and the Spearman Rank test. **Result:** Spearman Rank Statistical Test between lifestyle and blood sugar levels show a correlation coefficient value of 0.215, which indicates a positive correlation with weak strength with a significance value of  $0.051 > 0.05$ , indicating that the relationship is not statistically significant at the 95% confidence level. **Conclusion:** The Spearman Rank correlation between lifestyle and blood sugar levels shows a correlation coefficient value of 0.215, which indicates a positive correlation with weak strength, meaning that the better a person's lifestyle, the more normal their blood sugar levels tend to be.

**Keywords:** Lifestyle, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis paling umum di dunia, terjadi ketika produksi insulin pada pankreas yang tidak mencukupi atau tidak dapat digunakan secara efektif oleh tubuh. Salah satu penyakit degeneratif yang menjadi perhatian penting karena merupakan bagian dari empat prioritas penyakit tidak menular yang selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya dan menjadi ancaman Kesehatan dunia dalam era saat ini (*International Diabetes Federation, 2019*). Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari terhadap manusia di dalam masyarakat (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Gaya hidup seperti pola makan sumber karbohidrat yang sering, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan stres dapat menjadi faktor meningkatnya kadar glukosa darah. Gaya hidup didefinisikan sebagai tatanan hidup individu yang dikenali melalui aktivitas yang mereka lakukan, sehingga pola hidup tidak teratur dan terkontrol (Kaur, 2019). Kadar gula darah adalah konsentrasi glukosa dalam darah manusia berasal dari karbohidrat yang ada dalam makanan dan dapat disimpan dalam bentuk glikogen didalam otot rangka maupun hati. Kadar gula darah dipengaruhi oleh berbagai hormone dan enzim seperti hormone insulin, tetapi ketika tubuh memiliki hormon insulin dengan jumlah terlalu sedikit dan tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan baik sehingga akan menyebabkan keadaan kadar gula darah tinggi (*hiperglikemia*) (*American Diabetes Association, 2019*). Apabila kadar gula darah yang tinggi pada penderita diabetes melitus tidak terkontrol dalam waktu lama dapat menyebabkan beberapa komplikasi seperti kerusakan jaringan dan organ tubuh manusia (*International Diabetes Federation, 2021*). Berdasarkan fenomena yang ditemukan di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya terdapat beberapa pasien yang memiliki riwayat penyakit diabetes melitus sehingga peneliti akan meneliti lebih dalam tentang faktor penyebab terjadinya gaya hidup dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

Menurut data *International Diabetes Federation* (IDF) jumlah penderita diabetes melitus di seluruh dunia diperkirakan mencapai 463 juta pada tahun 2019, meningkat menjadi 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045. Menurut Persatuan Diabetes Indonesia dan PERKENI, Indonesia adalah negara dengan pasien diabetes melitus terbanyak di dunia pada tahun 2019. Pada tahun 2040, diperkirakan akan naik ke peringkat 6 karena 80% orang yang memiliki penyakit diabetes melitus tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah berusia 40-59 tahun (Nurdin, 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2023, diperkirakan penduduk Indonesia yang berusia di atas 20 tahun sebanyak 133 juta jiwa. Dengan prevalensi diabetes melitus sebesar 14,7% pada daerah urban dan 7,2% pada daerah rural, maka diperkirakan pada tahun 2003 terdapat sejumlah 8,2 juta penyandang diabetes melitus di daerah urban dan 5,5 juta di daerah rural. Selanjutnya, berdasarkan pola pertambahan penduduk diperkirakan pada tahun 2030 nanti akan terdapat 194 juta penduduk yang berusia di atas 20 tahun dan dengan asumsi prevalensi DM pada urban (14,7%) dan rural (7,2%) maka diperkirakan terdapat 12 juta penyandang diabetes melitus di daerah urban dan 8,1 juta di daerah rural. Menurut Riskesdas 2018 berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan jumlah DM di Indonesia meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada 2018. Hasil laporan Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya 2022 terdapat 6.334 jumlah kasus diabetes melitus di seluruh kota Palangka Raya dan kasus terbanyak terjadi pada UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya dengan jumlah kasus diabetes melitus dalam 3 bulan terakhir pada tahun 2025 di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya terdapat pasien yang berjenis kelamin laki- laki dan perempuan berjumlah 1.386 kasus. Data yang diambil oleh peneliti dari bulan february tahun 2025 yaitu berjumlah 554 pasien. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Selasa 8 April 2025 di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan 10 penderita penyakit diabetes melitus, 5 orang belum mengetahui tentang faktor penyebab terjadinya gaya hidup, dan 5 orangnya lagi belum mengetahui tentang kadar gula darah yang normal dan tidak normal.

Penyakit ini dapat menimbulkan berbagai penyakit yang dapat berakibat fatal termasuk penyakit jantung, ginjal dan impotensi. Dewasa ini penderita diabetes melitus terjadi tidak hanya pada masyarakat berpenghasilan tinggi, tetapi juga masyarakat menengah dan rendah, baik yang bermukim di perkotaan maupun di perdesaan.

Untuk mengatasi penyakit diabetes melitus, perawat memiliki peran penting dalam memberikan solusi pada permasalahan kesehatan pasien. Salah satunya adalah dengan memberikan edukasi sehingga membantu pasien menghindari komplikasi yang mungkin akan terjadi pada mereka dengan melakukan kontrol rutin dan minum obat secara teratur. Apabila diabetes melitus tidak dikontrol dengan baik maka kondisi kadar gula darah akan terus terjadi dalam jangka waktu yang lama. Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif (hubungan/asosiasi) dengan metode korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu pasien Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive Sampling* dan didapatkan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 83 responden. Penelitian dilakukan pada tanggal 12 Juni sampai 12 Juli 2025 dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dan dianalisa menggunakan analisa *Spearman Rank*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Umum Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya Tahun 2025

Usia	Frekuensi	Persen
45-59 Tahun	37	44.6%
59-75 Tahun	46	55.4%
Total	83	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari total 83 responden dengan persentase (100%), mayoritas berada pada rentang usia, yaitu 59–75 tahun sebanyak 46 orang dengan persentase (55,4%). Selanjutnya, terdapat 37 responden dengan persentase (44,6%) berusia 45–59 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
Laki-laki	44	53.0%
Perempuan	39	47.0%
Total	83	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari total 83 responden dengan persentase (100%), sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki- laki yaitu sebanyak 44 responden (53,0%) dan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 39 responden (47,0%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya Tahun 2025

<b>Pendidikan Terakhir</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen</b>
Tidak Sekolah	2	2.4%
SD	4	4.8%
SMP	7	8.4%
SMA	37	44.6%
Perguruan Tinggi	33	39.8%
Total	83	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari total 83 responden dengan persentase (100%), sebagian besar responden dengan pendidikan SMA yaitu sebanyak 37 responden (44,6%), sedangkan Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 33 responden (39,8%), yang SMP berjumlah 7 responden (8,4%), yang SD berjumlah 4 responden (4,8%), dan yang Tidak Sekolah berjumlah 2 responden (2,4%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya Tahun 2025

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen</b>
Pegawai Swasta	27	32.5%
Pegawai Negeri	18	21.7%
Tidak Berkerja	14	16.9%
Lain-Lain	24	28.9%
Total	83	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari total 83 responden dengan persentase (100%), sebagian besar responden dengan pekerjaan Pegawai Swasta yaitu sebanyak 27 responden (32,5%), yang menjawab Lain-Lain berjumlah 24 responden (28,9%), Pegawai Negeri berjumlah 18 responden (21,7%), dan yang Tidak Berkerja berjumlah 14 responden (16,9%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keturunan Menderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya Tahun 2025

<b>Riwayat Keturunan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen</b>
<1 Tahun	21	25.3%
1-3 Tahun	31	37.3%
>3 Tahun	30	36.1%
5	1	1.2%
Total	83	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari total 83 responden dengan persentase (100%), sebagian besar responden dengan riwayat keturunan diabetes melitus yang 1-3 tahun berjumlah 31 responden (37,3%), yang > 3 tahun berjumlah 30 responden (36,1%), < 1 tahun yaitu sebanyak 21 responden (25,3%), dan di riwayat keturunan memiliki nilai maximum dengan jumlah 1 (1,2%)

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Dapat Informasi Tentang Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya Tahun 2025

Pernah Dapat informasi	Frekuensi	Persen
Ya	49	59.0%
Tidak	34	41.0%
Total	83	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari total 83 responden dengan persentase (100%), sebagian besar responden dengan pernah dapat informasi tentang diabetes yaitu dengan menjawab ya sebanyak 49 responden (59,0%), dan menjawab pertanyaan tidak berjumlah 34 responden (41,0%).

### Data Khusus Responden

Tabel 7. Identifikasi Responden Berdasarkan Gaya Hidup pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Tahun 2025

Gaya Hidup	Frekuensi	Persen
Baik	5	6.0%
Cukup	54	65.1%
Kurang	24	28.9%
Total	83	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari total 83 responden dengan persentase (100%), sebagian besar mempunyai gaya hidup cukup sebanyak 54 responden (65,1%), selanjutnya kategori kurang sebanyak 24 responden (28,9%) dan untuk kategori baik berjumlah 5 responden (6,0%).

Tabel 8. Identifikasi Responden Berdasarkan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya Tahun 2025

Kadar Gula Darah	Frekuensi	Persen
Normal $\leq 200$ mg/dL	1	1.2%
Tidak Normal $> 200$ mg/dL	82	98.8%
Total	83	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari total 83 responden dengan persentase (100%), sebagian besar mempunyai kadar gula darah tidak normal sebanyak 82 responden (98,8%) dan selanjutnya kategori normal berjumlah 1 responden (1,2%).

Tabel 9. Analisis Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya

Gaya Hidup	Kadar Gula Darah				Total	P Value
	Normal		Tidak Normal			
	f	%	f	%		
Baik	1	1,2%	4	4,8%	5	0,051
Cukup	0	0,0%	54	65,1%	54	
Kurang	0	0,0%	24	28,9%	24	
Total	1	1,2%	82	98,8%	83	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman's rank*, diperoleh nilai hubungan antara dua variabel yang sangat kuat sebesar 0,215. Koefisien korelasi positif ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan searah (positif) antara gaya hidup dan kadar gula darah. Artinya, semakin baik gaya hidup seseorang, maka cenderung kadar gula darahnya semakin normal. Sebaliknya, gaya hidup yang kurang baik cenderung berhubungan dengan kadar gula darah yang lebih tinggi (tidak normal). Namun, nilai signifikansi sebesar 0,051 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ), karena nilai  $\text{sig} > 0,05$ . Dengan demikian, secara statistik, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dan kadar gula darah pada responden dalam penelitian ini. Meskipun demikian, nilai signifikansi yang sangat mendekati batas 0,05 mengindikasikan adanya kecenderungan hubungan, yang mungkin akan lebih terlihat jelas jika jumlah sampel lebih besar atau jika variabel-variabel lain yang mempengaruhi kadar gula darah juga dikendalikan. Oleh karena itu, hasil ini tetap relevan untuk dijadikan bahan evaluasi dan pertimbangan dalam upaya pencegahan dan pengendalian kadar gula darah melalui perbaikan gaya hidup.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Gaya hidup pada penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat diketahui bahwa dari total 83 responden mempunyai gaya hidup yang cukup berjumlah 54 responden (65,1%), responden dengan gaya hidup yang kurang 24 responden (28,9%) dan gaya hidup yang baik terdapat 5 responden (6,0%). Sebagian besar responden yang memiliki usia Lansia berjumlah 46 (55,4%). Sebagian besar responden dengan memiliki jenis kelamin Laki-Laki berjumlah 44 (53,0%). Sebagian besar responden dengan memiliki pendidikan terakhir SMA berjumlah 37 (44,6%). Sebagian besar responden dengan memiliki pekerjaan Pegawai Swasta berjumlah 27 (32,5%). Sebagian besar responden dengan memiliki Riwayat keturunan menderita diabetes melitus 1-3 Tahun berjumlah 31 (37,3%). Sebagian besar responden dengan memiliki pernah dapat informasi tentang diabetes melitus Ya berjumlah 49 (59,0%).

Menurut Sutisna dalam Heru Suprihadi (2019) gaya hidup secara luas didefinisikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang lain menghabiskan waktu mereka (aktivitas) dilihat dari pekerjaan, hobi, belanja, olahraga, dan kegiatan sosial serta interest (minat) terdiri dari makanan, mode, keluarga, rekreasi dan juga opinion (pendapat) terdiri dari mengenai diri mereka sendiri, masalah-masalah sosial, bisnis, dan produk. Gaya hidup atau disebut juga life style merupakan suatu gambaran tingkah laku seseorang, pola atau cara hidup yang akan ditunjukkan, dan bagaimana aktivitas seseorang, minat atau ketertarikan serta apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri sehingga dapat membedakan statusnya dari orang lain maupun lingkungan melalui lambang-lambang sosial yang mereka miliki. Gaya hidup memiliki arti pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia didalam masyarakat (Supriati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa antara fakta dan teori ada kesamaan dan sejalan dengan hasil penelitian (Saviqoh et al, 2021) menyatakan bahwa tentang gaya hidup yang cukup berjumlah 54 responden (65,1%). Kadar gula darah mempunyai kadar gula darah yang tidak normal berjumlah 82 responden (98,8%), sehingga terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kadar gula darah dalam penelitian Hirahatake (2019) dan Veridiana (2019) yang menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis merupakan faktor dominan terjadinya diabetes melitus pada muda dan dewasa. Gaya hidup pada bagian pola makan yang cenderung buruk masih sering mengkonsumsi makanan yang manis-manis. Secara patofisiologis, konsumsi minuman manis dapat menyebabkan obesitas yang dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2. Konsumsi minuman manis cenderung berkontribusi pada

akumulasi adipositas dan peningkatan risiko terkena diabetes di masa depan. Peradangan yang meningkat diketahui diperburuk oleh kelebihan adipositas dalam tubuh, tetapi konsumsi minuman manis dapat memperburuk konsekuensi peradangan karena jumlah gula tambahan yang diserap dalam tubuh lebih banyak. Pola makan yang masih banyak penderita diabetes melitus makan tidak teratur dan kurang mengonsumsi buah maupun sayur, serta tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin atau tidak berolahraga. Asumsi peneliti didukung oleh penelitian Arif dkk, tahun 2022, dimana menjaga pola makan menjadi salah satu hal penting dalam empat pilar penatalaksanaan diabetes melitus dikarenakan pasien tidak memperhatikan asupan makanan yang seimbang. Meningkatnya gula darah pada penderita diabetes melitus berperan sebagai penyebab dari ketidak seimbangan jumlah insulin, oleh karena itu diet menjadi salah satu pencegahan agar gula darah tidak meningkat dengan diet yang tepat dapat membantu mengontrol gula darah. Jika pola makan pasien diabetes melitus baik otomatis tingkat kesembuhannya ada peningkatan bila dibandingkan pola makan penderita diabetes mellitus tidak baik maka akan semakin memperburuk penderita diabetes melitus.

### **Identifikasi Kadar Gula Darah pada penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya**

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat diketahui bahwa dari total 83 responden mempunyai kadar gula darah yang tidak normal berjumlah 82 responden (98,8%) dan responden dengan kadar gula darah yang normal terdapat 1 responden (1,2%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir keseluruhan dari total responden masih belum memahami bagaimana cara mengontrol kadar gula darah tersebut. Fakta ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sangat membutuhkan bimbingan dan edukasi lebih lanjut, agar mereka mengetahui cara mengontrol kadar gula darah selalu tetap normal dan bagi jenis kelamin laki-laki yang sangat rentan terjadinya kadar gula darah meningkat.

Kadar gula darah adalah gula yang terdapat dalam darah sehingga terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen dihati dan otot rangka. Otot akan menggunakan glukosa pada aliran darah untuk bahan bakar, jadi semakin dipakai maka rendah kadar gula darah. Glukosa darah mengalami penurunan karena melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang merupakan latihan aerobik yaitu seperti senam jantung sehat dengan jalan kaki untuk mengetahui perbedaan penurunan kadar gula darah setelah berolahraga senam jantung sehat dengan jalan kaki (Jiwintarum et al., 2019). Salah satu faktor penyebab kadar gula darah adalah jenis kelamin, mayoritas kejadian kadar gula darah pada lansia yang mempunyai jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Pada saat melakukan wawancara banyak ditemukan lansia perempuan yang tidak bekerja dibandingkan dengan lansia yang bekerja, lansia lebih memilih duduk-duduk dirumah daripada melakukan aktivitas fisik atau bekerja. Hal ini terlihat pada saat melakukan wawancara kebanyakan lansia yang tidak bekerja dibandingkan lansia yang bekerja, sebagian lansia juga ada yang memang sudah pensiun. bisa juga dilihat dari pola hidup perempuan yang tidak sehat dibandingkan laki-laki juga terdapat perbedaan dalam melakukan aktivitas dan gaya hidup sehari-hari yang sangat mempengaruhi kejadian pada kadar gula darah. Lansia tidak mengetahui dengan dengan jarang beraktivitas dapat memicu kadar gula darah meningkat. Selain itu dalam teori Arania et al. (2021) kadar gula darah adalah penyebab kematian ke-8 dari ke-2 jenis kelamin dan penyebab kematian ke-5 pada wanita dan sering terjadi pada usia lanjut. Namun, dengan berjalannya waktu kadar gula darah tidak hanya terjadi pada lansia dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat. Diharapkan agar lansia yang mengalami kadar gula darah lebih memperhatikan lagi pentingnya melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola hidup yang sehat dengan bekerja dan juga makan yang teratur agar terhindar dari kadar gula darah, tenaga kesehatan juga dapat memberikan informasi kepada lansia akan pentingnya pola hidup yang sehat.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara fakta dan teori responden mengalami peningkatan kadar gula darah yang tergolong tidak normal ( $\geq 200$  mg/dL). Kondisi ini menunjukkan adanya potensi risiko tinggi terhadap gangguan metabolik seperti diabetes melitus, terutama jika peningkatan tersebut terjadi secara kronis. Terdapat 82 responden (98,8%) dengan tingginya jumlah kadar gula darah di atas normal dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola makan tinggi gula dan karbohidrat sederhana, kurangnya aktivitas fisik, stres, obesitas, atau riwayat keluarga dengan diabetes. Namun, untuk memastikan penyebab utamanya, diperlukan analisis lanjutan terhadap variabel-variabel terkait seperti gaya hidup, aktivitas harian, dan riwayat kesehatan. Kadar gula darah  $\geq 200$  mg/dL umumnya sudah berada pada ambang diagnostik untuk diabetes melitus jika disertai gejala khas. Oleh karena itu, hasil ini menjadi perhatian penting bahwa terdapat 1 responden (1,2%) dengan normal kadar gula darah dikarenakan sangat memahami edukasi tentang pengendalian kadar gula darah, termasuk pentingnya pengaturan pola makan, olahraga rutin, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Adapun cara pemeriksaannya yaitu pertama melakukan anamnesis pada pasien, untuk dapat mengetahui: identitas, menanyakan pemeriksaan kadar gula darah sebelumnya dan tekanan darah. Selanjutnya yaitu diberikan edukasi kesehatan kepada pasien mengenai pola hidup yang sehat, bersih, dan gizi yang seimbang. Bagi pasien atau masyarakat yang memiliki hasil pemeriksaann gula darah dan tekanan darah yang meningkat di atas normalnya, dianjurkan untuk segera konsultasi ke layanan kesehatan terdekat supaya tidak menyebabkan komplikasi yang lebih parah. Nilai normal kadar gula darah memiliki kadar gula darah yaitu  $< 200$  mg/Dl (Selano et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, (2020) yang menunjukkan adanya seiring bertambahnya usia seseorang maka risiko terkena penyakit diabetes melitus semakin meningkat, karena hubungan antara usia dengan kejadian diabetes melitus bersifat positif sehingga risikonya semakin meningkat. Orang yang mulai menjalani gaya hidup tidak sehat di usia muda akan mengalami percepatan penuaan seiring bertambahnya usia, sehingga meningkatkan risiko terkena diabetes melitus. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Widiyari, Wijaya, Suputra (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara bertambahnya usia dan berkembangnya diabetes mellitus Hal ini menunjukkan bahwa responden kategori pralansia yang berusia 45-59 tahun atau yang termasuk dalam kategori pralansia memiliki peluang lebih besar terkena diabetes melitus sebesar 1,75 kali lipat dibandingkan dengan responden kategori lanjut usia yang berusia 60 tahun dan seterusnya atau yang termasuk dalam kategori lanjut usia. Orang yang telah berusia di atas 45 tahun dianggap termasuk dalam kategori risiko tinggi terkena diabetes melitus. Hal ini disebabkan karena seringnya seseorang kurang memperhatikan kondisi kesehatannya di usia muda, sehingga peluang terkena diabetes melitus semakin besar seiring bertambahnya usia (Rosita et al., 2022).

### **Analisis Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah pada penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya**

Berdasarkan hasil tabulasi silang dari 83 responden didapatkan hasil bahwa hanya 1 orang (1,2%) yang memiliki kadar gula darah normal, sementara 82 orang (98,8%) lainnya memiliki kadar gula darah tidak normal. Responden dengan kategori gaya hidup baik berjumlah 5 orang (6,0%), dengan rincian 1 orang (1,2%) memiliki kadar gula darah normal dan 4 orang (4,8%) memiliki kadar gula darah tidak normal. Pada kelompok dengan gaya hidup cukup, seluruh 54 responden (65,1%) memiliki kadar gula darah tidak normal. Sementara itu, pada kelompok gaya hidup kurang yang terdiri dari 24 orang (28,9%), semuanya juga memiliki kadar gula darah tidak normal. Sedangkan dari tabel 4.10 korelasi *Spearman Rank* antara gaya hidup dan kadar gula darah menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,215, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan lemah. Artinya, semakin baik gaya hidup seseorang, cenderung kadar gula darahnya semakin normal. Namun, nilai signifikansi sebesar  $0,051 > 0,05$ ,

menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik pada taraf kepercayaan 95%.

Gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami (Ramadha, 2019). kadar glukosa darah yang tinggi harus lebih mengontrol kalori yang ada sehingga dianjurkan untuk makan lebih sering namun dengan porsi kecil sedangkan yang tidak di anjurkan adalah makan dalam porsi besar sekaligus, serta menghindari stresor yang tinggi, pada lansia akan mengalami beberapa perubahan yaitu perubahan fisik dan perubahan psikis, dalam perubahan fisik diantaranya yaitu perubahan insulin pada lansia dengan adanya perubahan tersebut harus di kontrol dengan cara pola hidup yang baik sehingga dapat memperlambat perubahan yang ada (Faridha, 2020). Kadar gula darah adalah istilah medis yang merujuk pada tingkat glukosa dalam darah. Umumnya, kadar glukosa dalam darah berada dalam kisaran sempit 4-8 mmol/L (70-150 mg/dL) per hari. Kadar gula darah ini meningkat setelah makan dan biasanya menurun sebelum makan. Selain glukosa yang dikenal sebagai gula darah, terdapat pula jenis gula lain seperti fruktosa dan galaktosa. Meskipun demikian, kadar glukosa hanya diatur oleh insulin dan leptin (Selano, Marwaningsih, & Setyaningrum, 2020). Tingginya kadar glukosa darah dan interaksi yang berkepanjangan dapat mengakibatkan masalah seperti retinopati, penyakit ginjal, penyakit jantung koroner, stroke, dan gangguan pembuluh darah besar seperti gangren. Masalah diabetes bisa mempengaruhi berbagai organ dan jaringan, termasuk kerusakan ginjal yang disebabkan oleh keberadaan albumin dalam urin karena penurunan filtrasi glomerulus ginjal dan gangguan fungsi sistem kekebalan tubuh. Tingginya kadar glukosa darah juga menyebabkan peningkatan radikal bebas pada sel-sel tubuh tertentu, termasuk peningkatan jumlah neutrophil (Susilawati, Suryani, & Fatmawati, 2019). Glukosa darah puasa (setelah 8 jam puasa): 70-99 mg/dL 1 sampai 2 jam setelah makan: 200 mg/dL untuk glukosa darah kurang dari 140 mg per desiliter (mg/dL) Kadar glukosa darah normal sebelum tidur 100 - kurang dari 140 mg/dl. Kadar gula darah di atas kisaran tersebut menandakan pradiabetes atau diabetes. Pradiabetes adalah suatu kondisi di mana gula darah lebih tinggi dari normal tetapi tidak diklasifikasikan sebagai diabetes. Seseorang mengalami hiperglikemia ketika gula darahnya melebihi 200 mg/dL atau 11 mmol/L (mmol/L), sedangkan jika kadar gula darah seseorang di bawah 70 mg/dL maka dikategorikan rendah. Memiliki salah satu dari kondisi tersebut menunjukkan bahwa kadar glukosa darah tidak normal (Febrinasari, Agusti, & Nasiro, 2020). Kadar glukosa darah >126 mg/dL dalam keadaan puasa sering disebut sebagai hiperglikemia/diabetes mellitus (DM). Diagnosis klinis diabetes biasanya dibuat berdasarkan gejala khas (nafsu makan meningkat, haus dan sering buang air kecil) dengan penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan dan dalam kasus yang parah seperti koma dan glikosuria (Susilawati, Suryani, & Fatmawati, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara fakta dan teori ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Brunner & Suddarth (2019), yang menyatakan bahwa faktor gaya hidup seperti pola makan, olahraga, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan berpengaruh besar terhadap kestabilan kadar gula darah pada penderita diabetes. gaya hidup merupakan bagian dari perilaku yang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan kebiasaan individu yang terbentuk dari pengalaman sehari-hari. Dengan demikian, gaya hidup dapat berubah seiring waktu, tergantung pada intervensi edukatif yang diterima seseorang. Walaupun hasil korelasi menunjukkan hubungan yang belum signifikan, kecenderungan hubungan positif tetap relevan secara klinis, karena mendukung teori bahwa penerapan gaya hidup sehat dapat memperbaiki atau mempertahankan kadar gula darah dalam batas normal. Ketidaksignifikanan secara statistik pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh distribusi data yang tidak seimbang, yaitu hampir seluruh responden (98,8%) memiliki kadar

gula darah yang tidak normal. Selain itu, faktor lain di luar gaya hidup seperti usia, riwayat keluarga, stres, pola tidur, dan kepatuhan minum obat juga dapat memengaruhi kadar gula darah.

#### 4. KESIMPULAN

- 1) Gaya Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya berada pada kategori cukup.
- 2) Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya mayoritas tidak normal
- 3) Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman* tidak terdapat hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya.

#### 5. REFERENSI

- Balitbangkes. (2020). Determinan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di Kota Bogor. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–61. <https://e-riset.litbang.kemkes.go.id/download.php?file=1>. Laporan-2018-Pusat 3- Determinan Kualitas .pdf
- BPS. (2019). Provinsi Kalimantan Tengah. *Kalteng.bps.go.id*.<https://kalteng.bps.go.id/>
- Hirahatake, K. M., Jacobs Jr, D. R., Shikany, J. M., Jiang, L., Wong, N. D., Steffen, Inda Mujisari, Sididi, M. and Sartika (2021) ‘Hubungan Penerapan Empat Pilar Pengendalian Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Rerata Kadar Gula Darah di Puskesmas Banabungi’, *Window of Public Health Journal*, 2(1), pp. 924– 932. doi: 10.33096/woph.v2i1.108.
- Komariah, K. and Rahayu, S. (2020) ‘Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat’, *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, (Dm)*, pp. 41–50. doi: 10.34035/jk.v11i1.412.
- Lestari, L., Zulkarnain, Z. and Sijid, S. A. (2021) ‘Diabetes Melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan’, *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 7(1), pp. 237– 241. Available at:<http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/psb/article/view/24229>.
- PERKENI (Faktor Risiko Diabetes Melitus). (2019). A Review Pharmacotherapy Of Diabetes Melitus. *Journal Of Pharmacy & Science*, 5(2), 2019).
- Selano, J., et al. (2020). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 10-15.
- Sukarmin, S., Tri Rahayuningrum, E. and Yulisetyaningrum, Y. (2020) ‘FaktorFaktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Unit Rawat Jalan Di Rsud Dr. Loekmono Hadi Kudus’, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), p. 272. doi: 10.26751/jikk.v11i2.860.
- Susilowati, A., Rachmat, B. and Larasati, R. A. (2020) ‘Hubungan Pola Konsumsi Serat Dengan Kontrol Glikemik Pada Diabetes Tipe 2 (T2D) Di Kecamatan Bogor Tengah [Relationship of Fiber Consumption Patterns To Glycemic Control in Type 2 Diabetes (T2D) in Central Bogor Sub-District]’, *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), pp. 41–50. doi: 10.22435/pgm.v43i1.3083.
- Wisnawa, A. D. F. et al. (2021) ‘Hubungan tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe 2 di paguyuban diabetes puskesmas Denpasar barat i dan ii Denpasar, Bali’, 10(4), pp. 56–62.