HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS DI RSUD KOTA SABANG

Miftahul Jannah¹, Karmila Br Kaban^{2*}, Agnesia Sitohang³, Helena Sanofa⁴, Tio
Abdul Hacki⁵, Surya Kristiani Gulo⁶

¹⁻⁶Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia

Email Koresponden: karmilakaban@unprimdn.ac.id

Disumbit: 16 Januari 2025

Diterima: 11 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i4.19152>

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a degenerative disease that is generally caused by an unhealthy lifestyle. Lifestyle is a person's behavior aimed at daily activities. Fast food, lack of exercise and soft drinks are precipitating factors for type 2 DM. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and diet with the incidence of diabetes mellitus. The type of research used is an analytic descriptive survey with a Cross Sectional design. The population in this study were all patients with DM disease at Sabang City Hospital as many as 168 people. The technique of taking subjects using simple random sampling as many as 42 people. The instruments used in this study were questionnaires to measure lifestyle (smoking habits, physical activity, and alcohol consumption habits), diet, and DM incidence. The research data analysis was univariate and bivariate analysis with chi square test. The results explained that there was a relationship between lifestyle smoking habits ($p = 0.023$), physical activity ($p = 0.017$), and alcohol consumption habits ($p = 0.002$) with the incidence of DM. There is no relationship between diet ($p = 0.327$) and the incidence of DM. The conclusion of this study is that there is a relationship between lifestyle (smoking habits, physical activity, and alcohol consumption habits) and diet with the incidence of DM. It is recommended to maintain diet and lifestyle to improve the quality of life of patients with DM.

Keywords: Lifestyle, Diet, Diabetes Mellitus

ABSTRAK

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang umumnya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditujukan dalam aktivitas sehari-hari. Makanan cepat saji, kurangnya olahraga dan minuman bersoda merupakan faktor pencetus DM tipe 2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian diabetes mellitus. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei bersifat deskriptif analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan penyakit DM di RSUD Kota Sabang sebanyak 168 orang. Teknik pengambilan subjek menggunakan *simple random sampling* sebanyak 42 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur gaya hidup (kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi alkohol), pola makan, dan kejadian DM.

Akalisasi data penelitian adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil penelitian menjelaskan terdapat hubungan antara gaya hidup kebiasaan merokok ($p= 0,023$), aktivitas fisik ($p= 0,017$), dan kebiasaan konsumsi alkohol ($p= 0,002$) dengan kejadian DM. Tidak terdapat hubungan pola makan ($p= 0,327$) dengan kejadian DM. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara gaya hidup (Kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi alkohol) dan pola makan dengan kejadian DM. Disarankan untuk menjaga pola makan dan gaya hidup untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Pola Makan, Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) atau lebih dikenal dengan penyakit gula atau kencing manis merupakan kondisi kadar gula darah lebih dari normal. DM terjadi karena insulin tidak dapat digunakan secara efektif untuk mengatur gula darah agar seimbang, sehingga terjadi peningkatan konsentrasi gula dalam darah (Andriani, 2023). DM merupakan sindrom yang ditandai oleh adanya hiperglikemia dan berkaitan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein. Abnormalitas metabolik ini mengarah pada perkembangan bentuk spesifik dari komplikasi ginjal, okular, neurologik dan kardiovaskular (Nadrati & Supriyatna, 2021)

Penyakit DM merupakan masalah kesehatan masyarakat dan menjadi salah satu dari empat PTM prioritas yang menjadi target tindak lanjut oleh para pemimpin dunia (HR et al., 2021). DM dibagi menjadi 2 jenis yaitu DM tipe 1 dan DM tipe 2. Kedua jenis DM ini dibedakan oleh faktor penyebabnya (Nusdin, 2022). Sebagian besar DM tipe 1 disebabkan oleh penurunan kerja organ tubuh karena penuaan atau gaya hidup sedangkan DM tipe 2 disebabkan oleh karena insulin yang tidak dapat merespon dengan baik oleh sel-sel tubuh. Sekitar 90-95% dari seluruh penderita DM merupakan DM tipe 2 (Syamsiah, 2022).

Menurut Federasi Diabetes

Internasional (FDI), 463 individu berusia antara 20 dan 79 tahun mendapatkan diagnosis DM pada tahun 2019. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi DM pada tahun 2019 sebesar 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi DM diprediksi meningkat seiring dengan pertambahan usia penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta antara usia 65-79 tahun. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat hingga 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045 (Harefa & Lingga, 2023)

Di Indonesia DM merupakan penyebab kematian terbesar urutan ke-3 (6,7%) setelah stroke (21,1%) dan jantung (12,9%) (Saimi & Satriyadi, 2024). Negara di dunia mendata 10 negara dengan jumlah penderita DM yang paling tinggi dan Indonesia berada pada urutan ke-7 dari 10 negara tersebut. Indonesia adalah negara satu-satunya di Asia Tenggara yang masuk daftar kedalam negara penyumbang tertinggi prevalensi DM (Harefa & Lingga, 2023). Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), sekitar 382 juta orang di seluruh dunia didiagnosis menderita DM pada tahun 2013 atau sekitar 4,6% dari kasus yang tidak terdeteksi. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang pada tahun 2035 (Pratiwi et al., 2024)

Faktor risiko DM diantaranya faktor yang dapat diubah seperti

obesitas, hipertensi, aktivitas fisik kurang, diet atau pola makan yang tidak sehat, dislipidemia yang dapat memberi peluang tinggi untuk DM tipe 2. Faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia ≥ 45 tahun, jenis kelamin, riwayat keluarga DM, ras dan etnis, riwayat melahirkan bayi > 4000 gram, dan riwayat lahir dengan BBLR. Gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol merupakan faktor risiko yang juga sangat berpengaruh untuk perkembangan DM tipe 2 (Silviani & Sibarani, 2023).

Penyakit DM merupakan penyakit degeneratif yang umumnya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditujukan dalam aktivitas sehari-hari. Makanan cepat saji, kurangnya olahraga dan minuman bersoda merupakan faktor pencetus DM tipe 2 (Simatupang, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti (2021) tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian diabetes mellitus di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar mendapatkan hasil bahwa ada hubungan kebiasaan merokok ($p\text{-value}=0,042$), aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,027$), pola ($p\text{-value}=0,010$) dengan kejadian Diabetes Melitus (Suryanti et al., 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Murtiningsih dkk (2021), mendapatkan hasil bahwa gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat dan pola aktivitas fisik kurang secara bermakna berpengaruh terhadap terjadinya faktor risiko DMT2 (Murtiningsih et al., 2021). Siregar dan Sembiring (2023) juga menemukan bahwa Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor pola Hidup dengan Kejadian Diabetes Mellitus di puskesmas sawit seberang kabupaten langkat (Siregar & Sembiring, 2023).

Pola makan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya DM. Pola makan yang buruk bisa merusak kerja organ pankreas. Organ tersebut mempunyai sel beta yang berfungsi memproduksi insulin (Silviani & Sibarani, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Agustina (2023) tentang hubungan pola makan terhadap penyakit diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap penyakit diabetes melitus ($p<0.05$) (Amalia & Agustina, 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sibagariang dan Lumbangaol (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan pola makan ($p= 0,023$) dan aktivitas fisik ($p= 0,012$) dengan kejadian diabetes melitus pada saat pandemi covid-19 di Puskesmas Mulyorejo Kecamatan Sunggal tahun 2021 (Sibagariang & Lumban Gaol, 2022).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2024 di RSUD Kota Sabang diperoleh data penderita DM mulai Januari sampai Agustus, kunjungan pasien rawat jalan sebanyak 2664 orang dengan rata-rata tiap bulan untuk kasus DM rawat jalan sebanyak 26 orang dan pasien rawat inap sebanyak 34 orang. Data pendetrita DM dalam 3 bulan terakhir sebanyak 168 orang. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus di RSUD Kota Sabang Tahun 2024".

TINJAUAN PUSTAKA

Diabetes Melitus adalah penyakit yang disebabkan oleh kelainan hormon yang mengakibatkan sel-sel dalam tubuh tidak dapat menyerap glukosa dalam darah. Penyakit ini timbul ketika di

dalam darah tidak terdapat cukup insulin atau ketika sel-sel tubuh tidak dapat berespon terhadap insulin dalam darah secara normal. Penyakit Diabetes Melitus ini biasanya ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah atau kandungan gula dalam darah melebihi normal dan cenderung tinggi (>200 mg/dL) yang disebut hiperglikemia (Kemenkes RI, 2020). Selain itu Diabetes Melitus juga ditandai dengan seseorang yang mengeluarkan atau mengalirkan sejumlah besar urin yang terasa manis (Kinasih, 2022).

Klasifikasi Diabetes Melitus yaitu:

1. Diabetes Melitus Tipe I

Diabetes tipe ini terjadi karena kerusakan sel β pankreas pada pulau Langerhans sehingga menyebabkan defisiensi insulin yang terjadi secara absolut.

2. Diabetes Melitus Tipe II

Diabetes tipe ini terjadi karena gangguan sekresi insulin yang progresif yang melatarbelakangi terjadinya resistensi insulin. Dalam hal ini insulin tersedia dalam jumlah yang cukup tetapi tidak dapat bekerja secara optimal sehingga menyebabkan kadar gula dalam darah meningkat. Diabetes tipe II biasanya terjadi pada orang dewasa dan lansia karena faktor gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurang gerak dan kelebihan berat badan.

3. Diabetes Gestasional

Diabetes melitus gestasional (DMG) merupakan suatu keadaan intoleransi glukosa pada ibu hamil yang sebelumnya belum pernah didiagnosis menderita diabetes

melitus sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah selama kehamilan.

4. Diabetes Tipe Spesifik Lain

Diabetes tipe ini merupakan diabetes terjadi karena sebab lain atau penyakit lain, misalnya gangguan genetik fungsi sel β , gangguan genetik pada kerja insulin, sindrom diabetes monogeneik (seperti diabetes neonatal dan diabetes usia muda), penyakit pankreas eksokrin (seperti fibrosis kistik dan pankreatitis), dan dipicu oleh efek dari pengobatan atau bahan kimia seperti penggunaan obat glukokortikoid dalam pengobatan HIV/ AIDS atau setelah melakukan transplantasi organ (Soleman, 2023).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian penelitian survei bersifat deskriptif analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di RSUD Kota Sabang. Populasi dalam penelitian adalah seluruh masyarakat yang datang berobat di RSUD Kota Sabang selama 3 bulan terakhir sebanyak 168 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 42 orang dengan menggunakan *simple random sampling* (sistem acak sederhana). Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur gaya hidup, pola makan dan kejadian DM. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 5\%$).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Agama Dan Pekerjaan.

Karakteristik Responden	f	%
Usia/ Tahun		
< 25 tahun	5	11,9
26-35 tahun	12	28,6
>35 tahun	25	59,5
Total	42	100
Pendidikan		
SD	7	16,7
SMP	8	19,0
SMA	20	47,6
Perguruan Tinggi	7	16,7
Total	42	100
Agama		
Kristen	15	35,7
Islam	27	64,3
Total	42	100
Pekerjaan		
Bekerja	32	76,2
Tidak Bekerja	10	23,8
Total	42	100

Tabel 1 dapat dilihat data distribusi frekuensi responden berdasarkan usia mayoritas responden >35 tahun sebanyak 25 orang (59,5%), dan minoritas responden berada pada usia < 25 tahun sebanyak 5 orang (11,9%). Berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 20 orang (47,6%), dan minoritas responden berpendidikan

SD dan perguruan tinggi sebanyak 7 orang (16,7%). Berdasarkan agama responden mayoritas berada islam sebanyak 27 orang (64,3%), dan minoritas responden beragama kristen sebanyak 15 orang (35,7%). Berdasarkan pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 32 orang (76,2%), dan minoritas responden bekerja sebanyak 10 orang (23,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Responden

Variabel	f	%
Kebiasaan merokok		
Perokok ringan	10	23,8
Perokok sedang	19	45,2
Perokok berat	13	31,0
Total	42	100
Aktivitas fisik		
Ringan	8	19,0
Sedang	20	47,6

Berat	14	33,3
Total	42	100
Kebiasaan konsumsi alkohol		
Ringan	10	23,8
Sedang	20	47,6
Berat	12	28,6
Total	42	100
Pola makan		
Kurang	12	28,6
Lebih	30	71,4
Total	42	100

Tabel 2 menjelaskan tentang gaya hidup responden. Berdasarkan kebiasaan merokok, mayoritas responden berada pada kategori perokok sedang sebanyak 19 orang (45,2%) dan minoritas responden perokok ringan sebanyak 10 orang (23,8%). Berdasarkan aktivitas fisik responden diperoleh bahwa mayoritas sedang sebanyak 20 orang (47,6%) dan minoritas ringan

sebanyak 8 orang (19%). Berdasarkan kebiasaan konsumsi alkohol diperoleh bahwa mayoritas konsumsi alkohol sedang sebanyak 20 orang (47,6%) dan minoritas ringan sebanyak 10 orang (23,8%). Berdasarkan pola makan diperoleh bahwa mayoritas pola makan responden lebih sebanyak 30 orang (71,4%) dan minoritas pola makan kurang sebanyak 12 orang (28,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Diabetes Mellitus Di RSUD Kota Sabang

Kejadian Diabetes Mellitus	f	%
Menderita	23	54,8
Tidak menderita	19	45,2
Total	42	100

Tabel 3 menjelaskan bahwa mayoritas responden menderita Diabetes Mellitus sebanyak 23 orang

(54,8%) dan minoritas tidak menderita Diabetes Mellitus sebanyak 19 orang (45,2%).

Tabel 4. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus

Gaya Hidup	Kejadian DM				Total	Nilai p
	Menderita		Tidak menderita			
	f	%	f	%		
Kebiasaan merokok						
Perokok ringan	3	30	7	70	10	100
Perokok sedang	9	47,4	10	52,6	19	100
Perokok berat	11	84,6	2	15,4	13	100
Aktivitas Fisik						
Ringan	3	37,5	5	62,5	8	100
Sedang	8	40	12	60	20	100
Berat	12	85,7	2	14,3	14	100

Kebiasaan Konsumsi							
Alkohol							
Ringan	1	10	9	90	11	100	
Sedang	12	60	8	40	20	100	0,002
Berat	10	83,3	2	16,7	12	100	

Tabel 4 menjelaskan bahwa hubungan gaya hidup dengan kejadian DM. Berdasarkan kebiasaan merokok diperoleh nilai P value sebesar 0,023 ($P < \alpha$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian Diabetes Mellitus. Berdasarkan aktivitas fisik diperoleh nilai P value sebesar 0,017 ($P < \alpha$) sehingga

disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Diabetes Mellitus. Berdasarkan kebiasaan konsumsi alkohol diperoleh nilai P value sebesar 0,002 ($P < \alpha$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan kebiasaan konsumsi alkohol dengan kejadian Diabetes Mellitus.

Tabel 5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus

Pola Makan	Kejadian DM				Total	Nilai p
	Menderita		Tidak menderita			
	f	%	f	%		
Kurang	8	66,7	4	33,3	12	100
Lebih	15	50	15	50	30	100
						0,327

Tabel 5 menjelaskan bahwa hubungan pola makan dengan kejadian DM. Hasil penelitian diperoleh nilai P value sebesar 0,327

($P > \alpha$) sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan pola makan dengan kejadian Diabetes Mellitus.

PEMBAHASAN

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Diabetes Mellitus

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa berdasarkan kebiasaan merokok, mayoritas responden berada pada kategori perokok sedang sebanyak 19 orang (45,2%) dan minoritas responden perokok ringan sebanyak 10 orang (23,8%). Berdasarkan aktivitas fisik responden diperoleh bahwa mayoritas sedang sebanyak 20 orang (47,6%) dan minoritas ringan sebanyak 8 orang (19%). Berdasarkan kebiasaan konsumsi alkohol diperoleh bahwa mayoritas konsumsi alkohol sedang sebanyak 20 orang (47,6%) dan minoritas ringan sebanyak 10 orang (23,8%). Berdasarkan pola

makan diperoleh bahwa mayoritas pola makan responden lebih sebanyak 30 orang (71,4%) dan minoritas pola makan kurang sebanyak 12 orang (28,6%).

Berdasarkan kebiasaan merokok diperoleh nilai P value sebesar 0,023 ($P < \alpha$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian Diabetes Mellitus. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriyah dan Herdiani (2022) yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan konsumsi gula dengan kejadian diabetes melitus ($P\text{-Value} = 0,020$, $\phi = 0,320$) dan ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian diabetes melitus ($P\text{-}$

Value =0,039, *Phi* = 0,237) (Fitriyah & Herdiani, 2022). Merokok telah lama diketahui berefek negatif terhadap kesehatan manusia. Merokok dapat meningkatkan risiko seseorang untuk terserang diabetes mellitus dan merokok akan memperparah penyakit ini yang telah diderita. Hubungan rokok dengan diabetes terkait dengan terjadinya retensi insulin dan gangguan terhadap produksi insulin di pankreas, Dimana nikotin dan tar akan mengganggu system kerja pancreas sehingga tidak maksimal dalam menghasilkan insulin (Riamah, 2022).

Rokok menjadi faktor risiko terjadinya diabetes pada seseorang. Merokok juga tidak hanya bisa meningkatkan risiko seseorang terkena diabetes tetapi juga komplikasi diabetes lainnya yang lebih berbahaya. Risiko terkena diabetes melitus pada perokok cenderung lebih tinggi dibanding dengan orang yang tidak merokok. Berhenti merokok adalah tindakan yang sangat penting dalam mengurangi risiko ini (Riamah, 2022). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Latifah dan Nugroho (2020) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara merokok dengan kejadian diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Palaran kota Samarinda tahun 2019 dengan nilai *p value* = 0,463 > 0,05. Merokok bukan satu-satunya penyebab terjadinya DM, akan tetapi faktor lain seperti gaya hidup yang tidak baik lainnya mampu memperbesar peningkatan kasus ini (Latifah & Nugroho, 2020)

Berdasarkan gaya hidup lainnya yaitu aktivitas fisik diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian DM (*p*=0,013). Hal ini sejalan dengan penelitian Sibagariang dan Lumbangaol (2022) bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan

aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus pada saat pandemi covid-19 (Sibagariang & Lumban Gaol, 2022). Aktivitas fisik secara langsung berhubungan dengan kecepatan pemulihan gula darah otot. Saat aktivitas fisik dilakukan, akan terjadi reaksi otot Dimana otot akan mengambil glukosa dalam darah sehingga glukosa akan menurun (Syuhud et al., 2022). Aktivitas fisik adalah salah satu dari empat pilar manajemen pengelolaan DM. Aktivitas dasar yang dibutuhkan semua orang dengan diabetes termasuk aktivitas atau kegiatan sehari-hari seperti bangun tidur, memasak, berpakaian, mencuci, makan, dan tersenyum. Berangkat ke tempat kerja, bekerja, berbicara, berpikir, tertawa, merencanakan hal-hal untuk dilakukan besok, dan kemudian tidur. Semua tindakan ini dilakukan tanpa diketahui diabetisi secara bersamaan untuk mengelola diabetes mellitus sehari-hari (Alif et al., 2020)

Penelitian yang dilakukan Tarigan (2020) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang sangat signifikan (kuat) antara olahraga (aktivitas fisik) dengan terjadinya penyakit diabetes mellitus. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa aktivitas sehari-hari seperti pergi ke pasar, mencangkul, mencuci, dan berkebun tidak termasuk dalam aktivitas fisik. Teori yang mendasari hal ini adalah bahwa olahraga membantu membakar kalori secara optimal, dan pembakaran kalori yang baik terkait dengan melindungi tubuh dari kelebihan berat badan (Tarigan, 2022). Berdasarkan kebiasaan konsumsi alkohol diperoleh nilai *P value* sebesar 0,002 (*P* < α) sehingga disimpulkan terdapat hubungan kebiasaan konsumsi alkohol dengan kejadian Diabetes Mellitus. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Suryanti S (2021) yang menyatakan

bahwa Tidak ada hubungan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol ($p=0,628$) dengan kejadian diabetes mellitus. Walaupun demikian, konsumsi alkohol merupakan bagian dari gaya hidup yang sangat penting untuk perkembangan Diabetes tipe 2 (Priharwanti et al., 2024).

Saat pankreas tidak memproduksi cukup insulin, seseorang mengalami diabetes, yang merupakan kondisi jangka panjang. Kadar gula darah yang lebih tinggi dari normal adalah tanda penyakit. Temuan ini tidak berarti mengizinkan konsumsi alkohol lebih banyak daripada pedoman National Health Service (NHS) Inggris saat ini. Menurut pedoman, jumlah alkohol yang boleh dikonsumsi oleh laki-laki dan perempuan setiap minggu adalah 14 unit alkohol, atau 6 liter (Tandra, 2023).

Menurut asumsi peneliti, gaya hidup sangat berpengaruh terhadap diabetes mellitus. Setiap orang harus cermat dalam melakukan gaya hidup seperti konsumsi alkohol, aktivitas fisik dan merokok yang dapat memicu berbagai penyakit khususnya diabetes.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pola makan responden lebih sebanyak 30 orang (71,4%) dan minoritas pola makan kurang sebanyak 12 orang (28,6%). Berdasarkan uji chi square diperoleh nilai P value sebesar 0,327 ($P > \alpha$) sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan pola makan dengan kejadian Diabetes Mellitus. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Timah (2019) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian diabetes mellitus pada anak di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam ($p= 0,004$) (Timah, 2019).

Perubahan gaya hidup Masyarakat Indonesia saat ini berkiblat pada gaya hidup di Barat. Hal ini mengakibatkan perubahan pola makan Masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol terutama pada makanan siap saji yang berdampak pada peningkatan risiko obesitas. Konsumsi makanan berlemak dan manis memiliki hubungan yang signifikan dengan angka kejadian diabetes (Hatta & Maesarah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Alianatasya dan Khoiroh (2020) memperoleh hasil bahwa ada hubungan antara Pola Makan dengan Terkendalnya Kadar Gula darah pada penderita DM tipe II ($p= 0,002$). Makanan juga merupakan penyebab utama diabetes mellitus tipe II. Makan banyak makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein berbahaya bagi tubuh. Tubuh sangat membutuhkan diet gizi yang seimbang untuk menghasilkan energi untuk disalurkan ke organ vital untuk mendukung fungsinya. Makan terlalu banyak dapat mengganggu pankreas untuk mengeluarkan insulin (Rahayu & Siti Khoiroh, 2020).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Siregar (2023) yang mendapatkan hasil bahwa Dari 40 responden diperoleh 35 (87,5%) responden dengan faktor pola makan, faktor olahraga dan faktor pola hidup yang tidak baik mengalami DM yaitu 100%. Sedangkan 5 (12,5%) orang responden yang memilih faktor pola makan, faktor olahraga dan faktor pola hidup yang baik semuanya tidak mengalami DM (Berutu, 2021). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ritonga (2019) yang mendapatkan hasil bahwa mayoritas adalah tidak baik sebanyak 49 orang (64,5%) dan minoritas pola makan responden yaitu baik sebanyak 27 orang (35,5%) dan terdapat

hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus di RSUD Kabupaten Tapanuli Selatan. Sebagian besar faktor risiko DM adalah gaya hidup khususnya pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang (Nefonavratilova & Sahriana, 2020).

Bagi penyandang DM, tantangan paling besar dalam menjalankan perencanaan manajemen diabetes adalah bagaimana menentukan apa yang harus dimakan dan mengikuti rencana makan. Tidak ada pola makan yang cocok untuk semua orang dengan diabetes (Astuti et al., 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian Anggraini dan Herlina (2022) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2. Orang dengan pola makan kurang baik akan cenderung memiliki KGD yang tidak terkontrol daripada orang dengan pola makan baik cenderung memiliki KGD yang terkontrol (Anggraini & Herlina, 2022).

Profesor Roy Taylor dan tim dari New Castle University, Inggris melakukan riset yang sangat menggemparkan dunia. Mereka melakukan riset selama dua tahun terhadap ratusan penyandang diabetes, dengan pemberian diet hanya sebesar 800 Kalori dalam 1 hari, hingga berat badan turun rata-rata sekitar 15 kg dan pada akhirnya semua obat dapat dihentikan sehingga gula darah terkendalikan dengan baik (Tandra, 2023)

Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan ini dapat dikarenakan pada penelitian ini terjadi karena subyek penelitian sudah menjalani pola makan yang baik dan peningkatan kadar gula darah terjadi lebih karena gaya hidup seperti merokok, aktivitas fisik yang kurang baik dan konsumsi alkohol yang tinggi.

KESIMPULAN

Pendidikan Kesehatan tentang pijat bayi, mayoritas responden berada pada kategori tidak diberikan Pendidikan kesehatan sebanyak 35 orang (70%) dan minoritas diberikan Pendidikan kesehatan sebanyak 15 orang (30%). Perilaku Ibu Dalam Melakukan Pijat Secara Mandiri mayoritas responden berada pada kategori negatif sebanyak 30 orang (60%) dan minoritas pada kategori positif sebanyak 20 orang (40%). Ada Hubungan Pendidikan Kesehatan tentang pijat bayi dengan perilaku ibu dalam melakukan pijat secara mandiri dengan nilai *P* value 0,008

DAFTAR PUSTAKA

- Alifu, W. O. R., Andriani, R., & Ode, W. (2020). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sampolawa Kabupaten Buton Selatan. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal Of Public Health)*, 2(2), 6-12. <https://doi.org/10.55340/kjk.m.v2i2.228>
- Amalia, A., & Agustina, D. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor. *Rogram Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 7(3), 20877-20885.
- Andriani, W. R. (2023). *Buku Pintar Pengelolaan Diabetes Melitus Pedoman Untuk Family Caregiver*. Nem.
- Anggraini, A., & Herlina, N. (2022). Hubungan Antara Pola Diabetes Melitus Tipe 2 : Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(3), 2579-2591.

- Astuti, A., Sari, L. A., & Merdekawati, D. (2022). *Perilaku Diet Pada Diabetes Mellitus Tipe 2* (Y. S. Rosyad (Ed.)). Zahir Publishing.
- Berutu, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 53-67.
<https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.512>
- Fitriyah, C. N., & Herdiani, N. (2022). Konsumsi Gula Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Puskesmas Gading Surabaya. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 467.
<https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.567>
- Harefa, E. M., & Lingga, R. T. (2023). *Monograf Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hatta, H., & Maesarah, M. (2020). *Status Gizi Pasien Diabetes Melitus*. Cv. Cahaya Arsh Publisher & Printing.
https://www.google.co.id/books/edition/Status_Gizi_Pasien_Diabetes_Melitus/LsIdeaaaqbaj?hl=en&gbpv=1&dq=faktor+penyebab+meningkatnya+gula+darah+pasien+diabetes&pg=pa36&printsec=frontcover
- Hr, H. T., Pratiwi, T. F., & Susanti, N. (2021). *Cara Jitu Mengatasi Diabetes Melitus Dengan Teknik Komplementer*. Penerbit Nem.
- Kinasih, N. T. (2022). *Aplikasi Hydrotherapy (Terapi Minum Air Putih) Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2* (Doctoral Dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Latifah, N., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Stres Dan Merokok Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1(2), 1243-1248.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/513/440>
- 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>
- Nadrati, B., & Supriyatna, L. D. (2021). *Buerger Allen Exercise Dan Ankel Brachial Index (Abi) Pada Penyandang Diabetes Mellitus*. Penerbit Nem.
- Nefonavratiлова, & Sahriana. (2020). Hubungan Pola Makanan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rsud Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(1), 95-100.
- Nusdin, N. (2022). *Kenali Ulkus Diabetik, Penyebab Dan Manajemen Penatalaksanaannya - Google Books*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
https://www.google.co.id/books/edition/Kenali_Ulkus_Diabetik_Penyebab_Dan_Manaj/Zlcqeaqaqbaj?hl=en&gbpv=1&dq=penyebab+diabetes&pg=pa7&printsec=frontcover
- Pratiwi, L., Anggraini, D. D., Hapsari, E., & Rumiati, E. (2024). *Diabetes Mellitus Dan Gestational Diabetes Mellitus* (H. Wijayanti (Ed.)). Cv Jejak.
https://www.google.co.id/books/edition/Diabetes_Mellitus_Dan_Gestational_Diabet/Tq

- 8ceqaaqbaj?Hl=En&Gbpv=1&Dq=Jumlah+Kasus+Diabetes+Di+Indonesia&Pg=Pa4&Printsec=Frontcover
- Priharwanti, A., Mastuti, D. N. R., Wasaraka, Y. N. K., Fatmawati, T. Y., Nurhayai, A., Astani, A. D., Puspikasari, S. I., Nurmadinisia, R., Wijayanti, E. S., Patriasih, R., & Nabilah, I. (2024). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan* (E. Efitra & S. Sepriano (Eds.)). Pt Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.co.id/books/Edition/Buku_Ajar_Gizi_Dalam_Daur_Kehidupan/Igd6eaaaqbaj?Hl=En&Gbpv=1&Dq=Produksi+Asi&Pg=Pa54&Printsec=Frontcover
- Rahayu, F., & Siti Khoiroh, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Terkendalinya Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1659-1665.
- Riamah, R. (2022). *Perilaku Kesehatan Pasien Diabetes Melitus*. Penebit Nem. https://www.google.co.id/books/Edition/Perilaku_Kesehatan_Pasien_Diabetes_Melit/6lzoaaaaqbaj?Hl=En&Gbpv=1&Dq=Hubungan+Merokok+Dengan+Diabetes+Melitus&Pg=Pa14&Printsec=Frontcover
- Saimi, S., & Satriyadi, S. (2024). *Diabetes Mellitus Tipe-2: Memahami Dan Mengatasi Fluktuasi Gula Darah Melalui Pengetahuan Dakn Sikap Yang Tepat*. Cv Adanu Abimata. https://www.google.co.id/books/Edition/Diabetes_Mellitus_Tipe_2_Memahami_Dan_Me/Tk4oeqaaqbaj?Hl=En&Gbpv=1&Dq=Penanganan+Diabetes&Pg=Pa29&Printsec=Frontcover
- Soleman, Y. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Diebetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Janti Malang* (Doctoral Dissertation, Stikes Panti Waluya Malang).
- Sibagariang, E. E., & Lumban Gaol, Y. C. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 43-49. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.234>
- Silviani, I., & Sibarani, J. P. (2023). *Komunikasi Kesehatan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Scopindo Media Nusantara. https://www.google.co.id/books/Edition/Komunikasi_Kesehatan_Pada_Pasien_Diabetes/Avlmeaaaqbaj?Hl=En&Gbpv=1&Dq=Diabetes+Melitus&Pg=Pa42&Printsec=Frontcover
- Simatupang, R. (2020). *Pedoman Diet Diabetes*. Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (Ypsim). https://books.google.co.id/books?id=Haf1dwaaqbaj&Newbks=1&Newbks_Redir=0&Lpg=Pr1&Dq=Buku_Pedoman_Diet&Hl=Id&Pg=Pa31#V=Onepage&Q=Buku_Pedoman_Diet&F=False
- Siregar, S. D., & Sembiring, F. E. D. (2023). Hubungan Faktor-Faktor Pola Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Puskesmas Sawit Seberang Kabupaten Langkat. *Innovative: Journal Of Social ...*, 3(Dm), 4580-4592. <http://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/5415>
- Suryanti, S., Sudarman, S., & Aswadi, A. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes

- Mellitus Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.47650/Jp.p.V4i1.246>
- Syamsiah, N. (2022). *Berdamai Dengan Diabetes*. Tim Bumi Medika. https://www.google.co.id/books/edition/Berdamai_Dengan_Diabetes/Jgvjeaaaqbj?hl=en&gbpv=1&dq=Kenali+Diabetes&pg=Pa33&printsec=frontcover
- Syuhud, E., Simamora, R. S., Dhewanti, D., Karo, M. B., Fitriani, A., & Aritonang, T. R. (2022). *Membangun Komunikasi Efektif Dalam Implementasi Pelayanan Kesehatan Komplementer Dan Kewirausahaan Di Masyarakat*. Penerbit Nem. https://www.google.co.id/books/edition/Membangun_Komunikasi_Efektif_Dalam_Implementasi_Pelayanan_Kesehatan_Komplementer_Dan_Kewirausahaan_Di_Masyarakat/Pkaieaaaqbj?hl=en&gbpv=1&dq=Hubungan+Aktivitas+Fisik+Dengan+Diabetes&pg=Pa54&printsec=frontcover
- Tandra, H. (2023). *1000 Tanya Jawab Diabetes Lengkap Dengan Ahlinya*. Pt. Nas Media Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/1000_Tanya_Jawab_Diabetes_Lengkap_Dengan_Ahlinya/Jujheaaaqbj?hl=en&gbpv=1&dq=Mengenal+Diabetes&pg=Pr8&printsec=frontcover
- Tarigan, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Terjadinya Penyakit Diabetes Mellitus Di Rsu Daerah Dr R.M Djoelham. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 94-102. <https://doi.org/10.34012/Juk.ep.V5i1.2105>
- Timah, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 209-213. <https://doi.org/10.35892/Jikd.V14i3.235>