

TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PRADIABETES DAN PROFIL GAYA HIDUP YANG MEMPROMOSIKAN KESEHATAN PADA KELOMPOK PEKERJA: STUDI KORELASI

Abigael Grace Prasetiani^{1*}, Yesiana Dwi Wahyu Werdani²

^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Email Korespondensi: abigael@ukwms.ac.id

Disubmit: 29 Juni 2022

Diterima: 13 Agustus 2022

Diterbitkan: 01 Oktober 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7079>

ABSTRACT

Currently, prediabetes is the development of diabetes that is not realized by people who are at high risk. High-risk people include workers who have low physical activity and live an unhealthy lifestyle. The role of knowledge about prediabetes and lifestyle profiles is very important for us. This study aimed to find the relationship between the level of knowledge about prediabetes and health-promoting lifestyle profiles in a group of workers. The method used in this study was cross-sectional with a total sampling of 17 workers. The workers were asked to fill out the Lifestyle Profile II questionnaire which had been tested for reliability with Cronbach's Alpha $\alpha=0.959$, and fill out a questionnaire about prediabetes which had been tested for reliability with Cronbach's Alpha $\alpha=0.278$. Data were analyzed using SPSS 26 software, with a Pearson correlation test. The results of this study explain that there is a relationship between the level of knowledge and health-promoting lifestyle in the working group with a $p\text{-value}=0.01$. Knowledge of prediabetes is strongly related to health promotion lifestyle profile, these are very important to keep us from diabetes which has many complications in the future.

Keywords: Health-promoting lifestyle, Knowledge, Prediabetes

ABSTRAK

Dewasa ini pradiabetes merupakan perkembangan diabetes yang tidak disadari oleh orang yang berisiko tinggi. Orang yang berisiko tinggi salah satunya adalah pekerja yang memiliki aktivitas fisik rendah dan menjalani gaya hidup yang tidak sehat. Peran pengetahuan tentang pradiabetes dan profil gaya hidup sangat penting bagi kita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang pradiabetes dan profil gaya hidup yang mendukung kesehatan pada sekelompok pekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 17 pekerja. Para pekerja diminta untuk mengisi kuesioner Profil Gaya Hidup II yang telah diuji reliabilitasnya dengan Cronbach's Alpha $\alpha=0,959$, dan mengisi kuesioner tentang pradiabetes yang telah diuji reliabilitasnya dengan Cronbach's Alpha $\alpha=0,278$. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS 26 yang telah diuji reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan *software* SPSS 26, dengan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup sehat pada kelompok

kerja dengan nilai $p\text{-value}=0.01$. Pengetahuan tentang pradiabetes sangat berhubungan dengan profil gaya hidup promosi kesehatan, hal ini sangat penting untuk menghindarkan kita dari penyakit diabetes yang memiliki banyak komplikasi di masa depan.

Kata Kunci: Gaya hidup yang mempromosikan kesehatan, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Pradiabetes merupakan kondisi kesehatan yang serius yang ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan kadar glukosa dalam darah normal, hingga menjadi suatu peringatan dini terjadi diabetes terutama diabetes tipe 2 (CDC, 2020; Watts, 2021). Sekitar 3-5 tahun pradiabetes dapat berkembang menjadi diabetes presentasinya sebesar 70%, dan biasanya pradiabetes ini terjadi selama bertahun-tahun dan tidak terdeteksi (Hostalek, 2019).

Diabetes merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM), saat ini PTM menjadi kasus kematian tertinggi di dunia yang jumlahnya mencapai 70% (World Health Organization, 2021). Satu dari dua orang yang terkena diabetes pada umumnya tidak teridentifikasi, dan 374 juta orang memiliki peningkatan risiko terkena diabetes tipe 2 (Federation, 2019a). Indonesia termasuk dalam 10 negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak pada tahun 2019, pada urutan nomor 7 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020a).

Orang beresiko tinggi terkena diabetes salah satunya mereka yang sehari-harinya lebih banyak atau tidak melakukan aktivitas fisik seperti pada kelompok pekerja kantor. Pekerja kantor lebih banyak menghabiskan aktivitas dengan duduk dalam waktu kurang lebih 9 jam setiap hari kerja, dan kebanyakan mereka kurang memiliki kesadaran

pentingnya melakukan aktivitas fisik (Diabetes.co.uk, 2019). Masalah lain yang dapat beresiko terjadinya diabetes adalah kualitas diet yang tidak sehat (Xu et al., 2020). Selain itu diabetes berkaitan dengan terjadinya masalah penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, maupun penyakit syaraf (Galiccia-Garcia et al., 2020).

Diabetes juga menimbulkan dampak besar pada perkembangan sosioekonomi pada negara berkembang yang memiliki pendapatan rendah hingga menengah (Lin et al., 2020). Pembiayaan pengobatan diabetes baik perawatan medis hingga penurunan produktivitas orang dengan diabetes semakin memperkuat terjadinya beban pada ekonomi (Bommer et al., 2018). Pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah diabetes adalah mengatur gaya hidup seperti menurunkan berat badan berlebih, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengonsumsi diet sehat (Galiccia-Garcia et al., 2020; Morze et al., 2020). Tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol (World Health Organization, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah mencari hubungan tingkat pengetahuan tentang pradiabetes dan profil gaya hidup promosi kesehatan pada kelompok pekerja, sesuai dengan data yang dipaparkan di atas perlu dilakukan dengan segera sehingga di masa mendatang pekerja dapat berupaya melakukan pencegahan agar tidak menderita diabetes tipe 2 di masa yang akan datang. Peranan perawat sangat

penting dalam membantu pencegahan terjadinya pradiabetes dengan cara menjadi edukator melalui upaya peningkatan pengetahuan.

KAJIAN PUSTAKA

Pradiabetes menjadi tanda peringatan awal terjadinya diabetes tipe 2 yang tidak memiliki tanda gejala yang tampak dan serius (Watts, 2021). Kriteria seseorang yang diduga mengalami pradiabetes adalah memiliki hasil laboratorium HbA1c 5,7-6,4%, glukosa darah puasa 100-125 mg/dl, dan glukosa plasma 2 jam setelah tes toleransi glukosal oral 140-199 mg/dl (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020b). Faktor risiko lain yang masuk dalam pradiabetes yaitu obesitas, lingkaran pinggang bagi perempuan > 80 cm, dan laki-laki > 94 cm, memiliki riwayat keluarga dengan diabetes tipe 2, riwayat keluarga yang memiliki hipertensi/stroke, memiliki riwayat kehamilan dengan diabetes (diabetes gestasional), gaya hidup sedentari, ras, dan orang dengan sosioekonomi rendah (Kime, 2013). Deteksi awal sangat berperan penting untuk mencegah terjadinya diabetes seperti komplikasi dan peningkatan layanan kesehatan yang berhubungan dengan biaya pengobatan (Federation, 2019b).

Perubahan gaya hidup diperlukan bagi orang dengan pradiabetes, intervensi yang membantu adalah program pencegahan diabetes dan strategi perubahan perilaku dimana intervensi ini dapat diberikan dengan cara wawancara motivasi, pemeriksaan mandiri, catatan makan, pedometer, dan aplikasi untuk mengurangi berat badan (Ehrhardt & Al Zagal, 2019). Orang dengan pradiabetes biasanya memiliki pengetahuan yang rendah

tentang diabetes (Chang et al., 2016). Perubahan gaya hidup pada orang dengan pradiabetes dapat menurunkan 25-72% risiko terkena diabetes (Youngs et al., 2016). Semakin dini diberikan intervensi maupun pendidikan kesehatan dapat menurunkan risiko berkembangnya diabetes dan komplikasinya (Kime, 2013). Perilaku kesehatan terutama gaya hidup yang buruk dapat meningkatkan kerentanan pada masalah kesehatan, tantangan perubahan perilaku ini lebih rumit bagi orang dengan usia dewasa daripada usia lebih muda (Alzahrani et al., 2019). Perawat memiliki peranan kunci dalam manajemen prediabetes dengan keterampilan promosi dan dukungan dalam mengubah perilaku (Kime, 2013).

Strategi yang dapat mendorong orang untuk mengikuti gaya hidup dan perilaku sehat adalah promosi kesehatan (Alzahrani et al., 2019). Keperawatan memiliki model promosi kesehatan, model ini dicetuskan oleh Nola J. Pender untuk membantu perawat dalam memodifikasi intervensi/rancangan dalam memberikan promosi kesehatan (Nursing, 2020). Model promosi kesehatan ini memiliki pengembangan instrumen-instrumen salah satunya adalah profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan (Aligood, 2017). Dimensi dalam profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan yaitu pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal, nutrisi, aktivitas fisik, tanggung jawab kesehatan, dan manajemen stres (Aligood, 2017; Center, 2020).

Rumusan masalah penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan tingkat pengetahuan tentang pradiabetes dan profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan pada kelompok pekerja?”

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, sehingga dalam melakukan pengambilan data dilakukan dalam sekali waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja yang bekerja di salah satu sekolah dasar, teknik sampling dalam penelitian ini adalah *total sampling* sebanyak 17 orang, yang telah sesuai dengan kriteria inklusi yaitu berusia lebih dari 17 tahun dan pekerja. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu instrumen pradiabetes dan instrumen profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitas pada kelompok pekerja diluar responden sebanyak 5 orang. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan *software* SPSS 26 dengan uji *Cronbach's Alpha*. Instrumen profil gaya hidup

mempromosikan kesehatan hasilnya $\alpha=0.959$ sedangkan untuk instrumen pradiabetes hasilnya $\alpha=0.278$. Instrumen profil gaya hidup mempromosikan kesehatan ini diadaptasi dan diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Secara garis besar kuesioner ini berisi 52 pertanyaan yang terbagi menjadi 7 topik kesehatan, seperti kemampuan menjaga kesehatan, melakukan aktivitas fisik, menilai kebiasaan makan, memiliki perspektif positif dalam hidup, memiliki kemampuan sosial, menilai dan dapat menurunkan rasa cemas/stres, dan memiliki kesehatan spiritual.

Kegiatan penelitian ini juga menerapkan prinsip etik dan sebelum dilakukan penelitian, peneliti telah mendapatkan uji layak etik oleh Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Pekerja

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin:		
- Perempuan	12	71
- Laki-laki	5	29
Kelompok Usia:		
- 17-40 tahun	14	82
- 40-60 tahun	3	18
Total	17	100

Berdasarkan pada tabel 1 dijelaskan bahwa responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 12 orang (71%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang

(29%). Berdasarkan kelompok usia, untuk responden yang berada dalam kelompok 17-40 tahun sebanyak 14 orang (82%) dan 3 orang berada dalam kelompok 40-60 tahun sebanyak 3 orang (18%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan Tingkat Pengetahuan pada Kelompok Pekerja

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	0	0
Cukup	5	29
Baik	12	71
Total	17	100

Berdasarkan pada tabel 2 dijelaskan bahwa responden terbanyak dengan tingkat

pengetahuan baik yaitu 12 orang (71%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (29%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Profil Gaya Hidup yang Mempromosikan Kesehatan pada Kelompok Pekerja

Profil Gaya Hidup yang Mempromosikan Kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Pernah	2	12
Jarang	8	47
Selalu	7	41
Total	17	100

Berdasarkan pada tabel 3 dapat diuraikan bahwa profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan terbanyak adalah pada kategori yang jarang sebanyak 8

orang (47%) dan yang paling sedikit pada kategori tidak pernah sebanyak 2 orang (12%).

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Profil Gaya Hidup yang Mempromosikan Kesehatan pada Kelompok Pekerja (n=17)

Tingkat Pengetahuan	Profil Gaya Hidup yang Mempromosikan Kesehatan						Total (%)	P	Pearson Correlation
	Tidak Pernah		Jarang		Selalu				
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,586
Cukup	2	12	4	23,5	1	5,8	41		
Baik	0	0	4	23,5	6	35,5	59		
Total	2	12	8	47	7	41	100		

Pada tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa ada korelasi yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan pada kelompok pekerja.

Nilai korelasi pearson sebesar 0,586 menunjukkan adanya hubungan korelasi sedang antara tingkat pengetahuan dan profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan pada kelompok pekerja

PEMBAHASAN

Kelompok pekerja yang merupakan responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 71% menjawab baik dalam kuesioner tentang pradiabetes. Memiliki pengetahuan yang baik dapat tolok ukur evaluasi penilaian tentang dampak dan pencegahan terjadinya diabetes dikemudian hari bagi orang-orang dengan pradiabetes (Alsaleh et al., 2021). Jadi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang pradiabetes menjadi dasar akan pencegahan penyakit diabetes karena pradiabetes ini tidak dapat dirasakan secara langsung/tanpa gejala.

Profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan ini berisi tentang kebiasaan-kebiasan yang memengaruhi perilaku kesehatan pada diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden (47%) masih jarang menerapkan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Proses dalam berperilaku sehat masih banyak yang tidak disadari dan perilaku ini tidak diterapkan dalam rutinitas kehidupan sehari-hari. Kebanyakan orang hanya berpikir tentang perilaku kesehatan tetapi kurang diterapkan/bertindak (Teuscher et al., 2015). Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perlunya kesadaran dalam menerapkan gaya hidup sehat bagi semua orang, pengetahuan saja tidak cukup tapi harus ada tindakan dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan sesuai dengan hasil penelitian ini menunjukkan adanya kekuatan hubungan dengan korelasi sedang (pearson=0,586). Hal ini dapat diperkuat secara teori bahwa ada beberapa aspek yang dapat memengaruhi pada seseorang dalam

perilaku kesehatan di luar dari pengetahuan, yaitu budaya dan kebiasaan, memulai dan menjaga perilaku kesehatan dan interaksi sosial, dan permasalahan adaptasi kesehatan pada kehidupan sehari-hari seperti rasa memahami tubuh dan menilai tubuh sedang dalam kondisi baik-baik saja (Teuscher et al., 2015). Menurut peneliti, hubungan pengetahuan dengan profil gaya hidup harus berjalan secara bersama, hal ini dapat dikatakan sebagai perilaku merawat diri (*self-care behavior*). Kedepannya angka terjadinya diabetes terutama tipe 2 akan mulai menurun bila dijalankan secara Bersama.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya antara tingkat pengetahuan tentang pradiabetes dengan profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan. Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang pradiabetes dan profil gaya hidup yang mempromosikan kesehatan memiliki kekuatan korelasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aligood, M. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka edisi Indonesia*. Elsevier.
- Alsaleh, E., Alnaser, M., Alsalman, A., Alramdhan, A., Alsalman, H., Alhamrani, O., Alhamrani, A., Alsaleh, M., Aleithan, T., Alarfaj, K., al Sunayhir, H., & Alsaleh, M. (2021). A community-based prediabetes knowledge assessment among Saudi adults in Al-Ahsa region, 2018. In *Journal of Public Health Research* (Vol. 10).

- Alzahrani, S. H., Malik, A. A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., Mubarak, M. A., Adam, Y. S., & Abdulwassi, H. K. (2019). Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE Open Medicine*, 7, 205031211983842. <https://doi.org/10.1177/2050312119838426>
- Bommer, C., Sagalova, V., Heesemann, E., Manne-Goehler, J., Atun, R., Bärnighausen, T., Davies, J., & Vollmer, S. (2018). Global Economic Burden of Diabetes in Adults: Projections From 2015 to 2030. *Diabetes Care*, 41(5), 963-970. <https://doi.org/10.2337/dc17-1962>
- CDC. (2020). *What is Prediabetes?* <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>
- Center, U. of N. M. (2020). *Health Promoting Lifestyle Profile II*. <https://www.unmc.edu/nursing/faculty/health-promoting-lifestyle-profile-II.html>
- Chang, S.-C., Hayter, M., Yeh, H.-C., Hsieh, T.-C., & Kuo, Y.-L. (2016). The Effectiveness of Different Health Education Strategies in People with Prediabetes: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Health Science*, 6(2), 22-29. <https://doi.org/10.5923/j.health.20160602.02>
- Diabetes.co.uk. (2019). *84% of workers are struggling to meet activity targets*. <https://www.diabetes.co.uk/news/2019/Nov/84-workers-struggling-meet-physical-activity-targets.html>
- Ehrhardt, N., & Al Zaghal, E. (2019). Behavior Modification in Prediabetes and Diabetes: Potential Use of Real-Time Continuous Glucose Monitoring. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 13(2), 271-275. <https://doi.org/10.1177/1932296818790994>
- Federation, I. D. (2019a). IDF Diabetes Atlas. In *The Lancet* (Ninth, Vol. 266, Issue 6881). International Diabetes Federation. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(55\)92135-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(55)92135-8)
- Federation, I. D. (2019b). IDF Diabetes Atlas. In *The Lancet* (Ninth, Vol. 266, Issue 6881). International Diabetes Federation. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(55\)92135-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(55)92135-8)
- Galicia-Garcia, U., Benito-Vicente, A., Jebari, S., Larrea-Sebal, A., Siddiqi, H., Uribe, K. B., Ostolaza, H., & Martín, C. (2020). Pathophysiology of type 2 diabetes mellitus. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(17), 1-34. <https://doi.org/10.3390/ijms21176275>
- Hostalek, U. (2019). Global epidemiology of prediabetes - present and future perspectives. *Clinical Diabetes and Endocrinology*, 5(1), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s40842-019-0080-0>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). Infodatin: Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. In *pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020b). Infodatin: Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. In *pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI*.
- Kime, N. (2013). *Management of Prediabetes*.

- <https://www.independentnurses.co.uk/clinical-article/management-of-prediabetes/63486>
- Lin, X., Xu, Y., Pan, X., Xu, J., Ding, Y., Sun, X., Song, X., Ren, Y., & Shan, P. F. (2020). Global, regional, and national burden and trend of diabetes in 195 countries and territories: an analysis from 1990 to 2025. *Scientific Reports*, 10(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-71908-9>
- Morze, J., Danielewicz, A., Hoffmann, G., & Schwingshackl, L. (2020). Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Second Update of a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(12), 1998-2031.e15. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.08.076>
- Nursing, C. (2020). *Health Promotion Model*. https://currentnursing.com/nursing_theory/health_promotion_model.html
- Teuscher, D., Bukman, A. J., van Baak, M. A., Feskens, E. J. M., Renes, R. J., & Meershoek, A. (2015). Challenges of a healthy lifestyle for socially disadvantaged people of Dutch, Moroccan and Turkish origin in the Netherlands: a focus group study. *Critical Public Health*, 25(5), 615-626. <https://doi.org/10.1080/09581596.2014.962013>
- Watts, S. (2021). *What is Prediabetes?* <https://www.endocrineweb.com/conditions/pre-diabetes/pre-diabetes>
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable diseases*. https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_2
- Xu, Z., Steffen, L. M., Selvin, E., & Rebholz, C. M. (2020). Diet quality, change in diet quality and risk of incident CVD and diabetes. *Public Health Nutrition*, 23(2), 329-338. <https://doi.org/10.1017/S136898001900212X>
- Youngs, W., Gillibrand, W. P., & Phillips, S. (2016). The impact of pre-diabetes diagnosis on behaviour change: an integrative literature review. *Practical Diabetes*, 33(5), 171-175. <https://doi.org/10.1002/pdi.2030>