

## HUBUNGAN PERSEPSI PASIEN TENTANG POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELLITUS DIWILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS UNIT I KECAMATAN SUMBAWA

\*Alfian<sup>1</sup>  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Samawa  
Indonesia  
[alfianthyan@gmail.com](mailto:alfianthyan@gmail.com)

Laily Widya Astuti<sup>2</sup>  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Samawa  
Indonesia  
[lailywidya30@gmail.com](mailto:lailywidya30@gmail.com)

Husnul Febriyenni<sup>3</sup>  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Samawa  
Indonesia  
[husnulfebriyenni@gmail.com](mailto:husnulfebriyenni@gmail.com)

### ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Organisasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan setidaknya terdapat 463 juta orang pada tahun 2019 di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk. Berdasarkan data (Medical Record Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa) jumlah penderita DM yang di rawat jalan pada tahun 2018 adalah sebanyak 775 orang penderita DM, sedangkan pada tahun 2019 sebanyak 541 orang. Kadar gula darah pada DM dapat diturunkan dengan melakukan upaya penanganan. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah penatalaksanaan tanpa obat berupa pengaturan olahraga dan diet. Berolahraga secara teratur dapat menurunkan dan menjaga kadar gula darah tetap normal. Prinsipnya, tidak perlu olahraga berat, olahraga ringan asal dilakukan secara teratur akan meningkatkan penggunaan glukosa. Tujuan dalam penelitian ini Mengetahui Persepsi Pasien Tentang Pola Hidup Sehat Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Seketeng. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan cross sectional dengan teknis sampling purposive sapling dengan jumlah 30 responden. Metode pengumpulan data dilakukan secara observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian didapatkan Terdapat adanya hubungan persepsi pasien tentang pola hidup sehat terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus diwilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa.

Kata kunci: Pola Hidup Sehat, Kadar Gula Darah, Diabetes

### PENDAHULUAN (TNT, 12 pt, Bold)

Diabetes mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Glukosa secara normal *bersirkulasi* dalam jumlah tertentu dalam darah. Glukosa dibentuk dihati dari makanan yang dikonsumsi. Insulin yaitu suatu *hormone* yang diproduksi oleh pankreas, mengendalikan kadar glukosa dalam darah dengan mengatur produksi dan penyimpanannya (Setyawati *et al*, 2020).

Organisasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan setidaknya terdapat 463 juta orang pada tahun 2019 di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki.

Berdasarkan data (Profil Kesehatan Provinsi NTB, 2019) . merupakan salah satu wilayah yang mengalami DM dengan prevelansi berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan yaitu 1,7%. Penyakit

Diabetes Mellitus urutan ke 9 dalam 10 penyakit terbanyak di NTB Menurut data profil kesehatan NTB tahun 2015 (Fatimah, 2015).

Berdasarkan data (Medical Record Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa) jumlah penderita DM yang di rawat jalan pada tahun 2018 adalah sebanyak 775 orang penderita DM, sedangkan pada tahun 2019 sebanyak 541 orang (Dikkes, 2019).

Menurut WHO, gaya hidup kurang sehat dapat merupakan 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia, Karena gaya hidup sehat sangat diwajibkan bagi penderita Diabetes Mellitus. Lebih dari dua juta kematian setiap tahunnya disebabkan oleh kurangnya bergerak atau kurang aktivitas fisik, hal ini karena kalori yang masuk tidak sebanding dengan kalori yang keluar sehingga makin lama makin banyak kalori yang menumpuk sehingga menjadi beban bagi tubuh. Selain dengan obat-obatan diabetes juga perlu ditangani dengan mengikuti pola makan yang dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi yang rendah lemak dan kalori agar kadar gula tetap terkontrol seperti makanan yang terbuat dari biji-bijian utuh pengganti nasi putih seperti nasi merah, roti gandum, sayuran seperti brokoli dan bayam serta diproses dengan cara direbus dan buah-buahan. (WHO, 2015).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah jenis penelitian kolerasi, yaitu suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Metode penelitian kolerasi ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan satu kali pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu. Sampel penelitian ini adalah pasien dengan diabetes mellitus di wilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa. Dengan jumlah sampel 30 pasien dan cadangan sampel 10%, karna *purposive sampling* hanya minimum hanya 30 sampel saja/responden Menurut Ayu Rifka Sitoresmi 2021. Waktu penelitian dilakukan pada bulan juni 2022 selama 1-2 minggu. Pada penelitian ini pengumpulan data di lakukan dengan metode observasi dan dokumentasi dengan pedoman kuesioner tentang pola hidup sehat dan tingkat gula darah pada pasien DM. Peneliti menggunakan pedoman observasi gula darah dan lembar observasi yang diambil dari peneliti sebelumnya yaitu Faridah Hariyani Lubis 2019 dengan judul pemeriksaan kadar glukosa darah di UPT Rumah Sakit Pemprov Sumatra Utara Teknik pengumpulan data dari lembar kuesioner persepsi pasien tentang pola hidup sehat , peneliti dapat menilai persepsi pasien tentang pola hidup sehat dan lembar kuesioner dalam peneliti ini menggunakan pernyataan dengan menggunakan skala *likert* dengan sampel memilih jawaban ; sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan pertanyaan positif diberi skor sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1) Sedangkan pernyataan negatif diberi skor sangat setuju (1), setuju (2) tidak setuju (3), sangat tidak setuju (4). Kemudian peneliti

menilai jawaban dari responden sesuai dengan acuan penggunaan skala likert diatas dan memberi kriteria penilaian “baik, cukup, kurang” yakni kategori baik jika nilainya 49-68, kategori cukup jika nilainya 36-48, kategori kurang nilainya 20-35. Analisis tindakan untuk pola makan dilakukan secara deskriptif dan disesuaikan dengan literatur kuesioner aspek tindakan pada pola makan terdiri dari 9 pernyataan dan pernyataan positif terdiri dari (no.1,3,4,6,7) pernyataan negatif terdiri dari (no.,2,5,8,9) sedangkan untuk yang aktivitas fisiknya terdiri 8 pernyataan dan pernyataan positif yang terdiri dari (no.1,4,5,6,7,8) dan yang pernyataan negatifnya (no.2,3) yang diadopsi dari *Baecke questionnaire*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data tentang persepsi pasien tentang pola hidup sehat diwilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa berdasarkan data primer yang didapatkan melalui lembar kuesioner pada responden dapat diuraikan pada tabel 4.5 berikut ini :

**Tabel 1 Persepsi Pasien Tentang Pola Hidup Sehat**

No	Pola hidup sehat	Frekuensi (orang)	Persentase%
1.	Baik	28	93,4%
2.	Cukup	2	6,6%
	Jumlah	30	100%

Sumber : Data Primer (instrumen penelitian)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden memiliki pola hidup sehat dengan kategori baik yaitu 28 responden (93,4%). Sedangkan untuk jumlah responden memiliki pola hidup dengan kategori cukup yaitu 2 responden (6,6%).

Menurut Jeny (2012) berpendapat bahwa persepsi adalah suatu proses menyangkut masuknya pesan atau informasi kedalam otak manusia. Persepsi merupakan sebuah proses yang ditempuh masing-masing individu untuk mengorganisasikan serta menafsirkan kesan dari indera yang dimiliki agar memberikan makna kepada lingkungan sekitar. Persepsi adalah keadaan integrated dari individu terhadap stimulus yang diterimanya. Apa yang ada dalam diri individu, pikiran, perasaan, pengalaman-pengalaman individu akan ikut aktif berpengaruh dalam proses persepsi.

Dari teori faktor-faktor persepsi diatas bahwa setiap responden memiliki pengorganisasian dan penafsiran objek yang diterima berbeda-beda sehingga responden dapat memilih belajar bersikap dan berperilaku. Persepsi dapat dirumuskan sebagai proses seorang individu memilih mengorganisasikan dan menafsirkan masukan informasi untuk menciptakan sebuah gambar bermakna tentang suatu fenomena (Sunaryo, 2011).

Persepsi pasien tentang pola hidup sehat diwilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa. Hal ini dikarenakan pengetahuan, sikap dan perilaku pasien terhadap pola hidup

sehat. Menurut Notoadmodjo, Pengetahuan adalah hasil daya tahu seseorang yang nantinya akan terbentuk ke sikap atau perilaku orang tersebut. Pengetahuan tentang suatu penyakit juga penting untuk menunjang pola makan terhadap penyakit yang dialaminya yang juga telah disarankan oleh petugas kesehatan demi kesembuhan penyakitnya yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola penyakitnya (Ismael, *et al*, 2012).

Faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang salah satunya adalah pendidikan. Separuh responden memiliki pendidikan yang rendah. Notoatmodjo (2010) menyebutkan bahwa pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Pendidikan yang rendah sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Penderita yang memiliki pengetahuan yang lebih baik mampu mengontrol dirinya dalam mengatasi masalah, mudah mengerti dengan anjuran petugas kesehatan dan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.

Perilaku yang dilakukan antara lain dengan menerapkan pengaturan pola makan yang tepat dengan memperhatikan jenis, jumlah dan jadwal makan dari yang dulunya tidak teratur dan gemar makan nasi menjadi lebih membatasi makanan dan minuman tertentu, melakukan olahraga secara rutin dengan jenis dan ritme yang ditetapkan dengan durasi yang singkat dari yang dulunya sebelum sakit sama sekali tidak pernah berolahraga, minum obat dari dokter secara teratur dari yang dulunya obat diperoleh dengan membeli secara sembarangan di apotik, serta memperhatikan pola tidur dan pembatasan aktivitas karena faktor keturunan dan pola hidup yang buruk semasa muda (Herdiansyah, 2010).

Beraktivitas fisik berat akan mempengaruhi penurunan kadar gula darah saat berolahraga otot menggunakan kadar gula darah yang tersimpan dalam otot dan jika gula berkurang, otot mengisi kekosongan dengan mengambil kadar gula darah. Ini akan mengakibatkan menurunnya kadar gula darah sehingga memperbaiki kadar gula darah. Sedangkan pekerjaan juga mempengaruhi aktivitas fisik. Seorang yang memiliki pekerjaan yang sedikit yang berarti seorang tersebut beraktivitas fisik yang ringan, hal tersebut juga dapat mempengaruhi kadar gula darah pada diabetes mellitus. Teori saryono yang menyebutkan kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko pemicu terjadinya diabetes mellitus (Saryono, 2011).

Menurut Ni Nyoman Wahyu Lestarina (2016), sikap yang positif terhadap penggunaan obat diabetes mellitus membuat perilaku penderita diabetes mellitus sesuai dengan aturan dalam penggunaan obat diabetes mellitus sehingga kadar gula darah menjadi terkontrol. Teori Notoatmodjo (2014) bahwa suatu pengetahuan dan sikap bisa berbanding lurus atau seimbang. Sudah baiknya sikap masyarakat sekitar terhadap penggunaan obat diabetes dikarenakan pengetahuan masyarakat sekitar yang menggunakan obat diabetes sudah sangat baik dalam hal informasi. Mereka memperoleh informasi

dari tenaga kesehatan tempat berobat dengan intensitas konsultasi yang sering an kesadaran dari diri mereka masing-masing untuk mengetahui cara menggunakan obat diabetes yang baik dan benar.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kadar gula darah dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

**Tabel 2 Responden Berdasarkan Kadar Gula Darah**

No	Kadar gula darah	Frekuensi (orang)	Persentase%
1.	Normal (<140)	13	43,3%
2.	Pre DM (140-199)	14	46,6%
3.	DM (> 200)	3	10%
	Jumlah	30	100%

Sumber : Lembar Observasi Gula Darah

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa setengah dari responden mengalami kadar gula darah DM yaitu sebanyak 3 responden (43,3%).

Tingginya kadar gula darah yang tidak terkontrol disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi, diantaranya pengetahuan terhadap pengendalian gula darah yang masih rendah yang disebabkan kurangnya memperoleh informasi tentang pengendalian gula darah, kemudian kesadaran dalam menjalankan program diet yang kurang patu, aktivitas fisik yang kurang olahraga disebabkan karena masih rendahnya kesadaran untuk menjalankan pola hidup sehat dan asupan obat yang tidak teratur (Yulia Rahmi, 2014).

Kadar gula darah merupakan jumlah atau konsentrasi glukosa dalam darah. Ada beberapa faktor yang memperhatikan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus, seperti pola makan, latihan fisik, penggunaan obat diabetes. Kurangnya latihan fisik juga dapat menyebabkan kadar glukosa darah meningkat. Dengan cara ini, kadar glukosa darah akan turun, karena glukosa akan dibakar menjadi energi selama beraktivitas. Selain itu frekuensi hubungan usia dengan kadar gula darah adalah semakin tua usia maka semakin besar kemungkinan seseorang menderita diabetes. Saat usia diatas 50 tahun, peluang terkena diabetes akan mencapai 20-25% (Tandra Hans, 2014).

Penderita diabetes mellitus biasanya cenderung memiliki kandungan gula darah yang tidak terkontrol, kadar gula darah akan meningkat drastis setelah mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat atau gula (Nurrahmani, 2012). Oleh karena itu penderita kencing manis perlu menjaga pengaturan pola makan dalam rangka pengendalian kadar gula darah sehingga kadar gula darah tetap terkontrol.

Beberapa faktor yang diduga memengaruhi pengendalian kadar gula darah menurut Dewi (2015) adalah diet, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat dan pengetahuan. Pola makan tidak sehat, dapat meningkatkan terjadinya resistensi insulin sehingga kadar gula darah tidak terkendali. Kurangnya

aktivitas fisik dan ketidakpatuhan penderita diabetes mellitus dalam meminum obat anti diabetes serta tingginya konsumsi makanan berlemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol dan lemak dalam darah. Hal ini dapat menyebabkan kadar gula darah tidak terkendali.

Data distribusi persepsi pasien tentang pola hidup sehat terhadap kadar gula darah berdasarkan lembar kuesioner dan lembar observasi gula darah yang didapatkan dari responden dapat diuraikan pada tabel 3 sebagai berikut :

Persepsi pasien pola hidup sehat	Kadar gula darah						Total	
	Pre DM	%	DM	%	Normal	%	N	%
<b>Baik</b>	13	43,3%	3	10%	12	40%	28	93,3%
<b>Cukup</b>	1	3,3%	-	-	1	3,3%	2	6,6%
<b>Jumlah</b>	14	46,6%	3	10%	13	43,3%	30	100%

**Uji chi square**

Sumber : lembar kuesioner dan lembar observasi

Berdasarkan hasil uji statistik *SPSS For Windows* dengan menggunakan *Uji Chi-Square* menunjukkan nilai yang dipakai adalah pada nilai *person chi square* dengan nilai *Significancy-nya* adalah 0,025 oleh karna 0,005 dengan taraf kesalahan ditetapkan 5% dan taraf kepercayaan 95% maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima dengan kesimpulan bahwa ada hubungan antara persepsi pasien tentang pola hidup sehat terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara persepsi pasien tentang pola hidup sehat terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Bayu Arza (2020) bahwa terdapat hubungan antara pola hidup sehat dengan kadar gula darah. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi pasien diabetes mellitus antara lain meliputi pendidikan dan umur (Notoatmodjo, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas pendidikan responden dalam penelitian ini adalah baik, hal ini juga didukung oleh teori Nototmodjo, (2014) yang mengatakan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka akan mudah dalam menerima informasi. Persepsi seseorang didukung oleh latar belakang pendidikan, semakin lama seseorang dalam menempuh pendidikan maka akan semakin baik tingkat pengetahuan seseorang (Hilmawan, *et al*, 2015).

Selain dari faktor pendidikan, faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah adanya penyuluhan kesehatan mengenai pola hidup sehat terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa. Dengan adanya latar belakang pendidikan yang baik maka hal ini akan sangat mendukung membuat responden semakin baik dalam menerima informasi yang telah diberikan oleh petugas kesehatan.

Sikap dibentuk melalui faktor eksternal dan internal, sikap merupakan faktor pembentuk perilaku, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang didapat bahwa sikap dan pengetahuan mempengaruhi kadar gula darah. Penelitian lain berpendapat bahwa sikap, pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan. menurut asumsi peneliti meningkatnyakualitas hidup penderita DM diperoleh dari keberhasilan , serta pelaksanaan pengobatan diabetes mellitus yang baik contohnya olahraga (Sunaryo, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian tidak semua responden dengan persepsi baik dalam menjalankan pola hidup sehat dalam sehari-hari. Teori menjelaskan bahwa semakin baik persepsi seseorang maka akan semakin baik dalam melakukan pola hidup sehat terhadap kadar gula darah. Namun, hasil penelitian didapatkan ada beberapa responden memiliki persepsi yang baik dalam menjalankan persepsi pasien tentang pola hidup sehat namun tidak mengontrol kadar gula darahnya, hal ini terjadi karena berdasarkan data responden memiliki motivasi yang tidak tergolong baik. Persepsi pasien tentang pola hidup sehat sangat berhubungan dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus, karena apabila pasien memiliki persepsi baik tentang pola hidup sehat maka kadar gula darah dapat terkontrol saat dalam pelaksanaan pengobatan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang persepsi pasien tentang pola hidup sehat terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa pada bulan Juni 2022 maka dapat diambil kesimpulan bahwa Persepsi pasien tentang pola hidup sehat diwilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa di dapatkan dari 30 responden yaitu dengan kategori baik 28 responden (43,4%) dan kategori cukup yaitu 2 responden (6,6%). Kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus diwilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa di dapatkan dari 30 responden terdapat yang mengalami Pre DM yaitu 14 responden (46,6%) yang mengalami DM yaitu 3 responden (10%) dan yang mengalami kadar gula darah normal yaitu 13 responden (43,4). Terdapat adanya hubungan persepsi pasien tentang pola hidup sehat terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus diwilayah kerja Upt Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa.

## Referensi

- Dewi. (2015). *Menu Sehat Untuk Mencegah Dan Mengatasi Diabetes Mellitus*. Jakarta : Media Pustaka
- Fatimah, (2015). Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Dengan Insulin. *Pharmacoscript*.
- Herdiansyah. (2010). *Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Keperawatan, UIN, Makasar.
- Hilmawan, *et, al*, (2015). *Diabetes Mellitus Bisa Sembuh*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka utara
- Ismael, *et, al*, (2012). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Rapha Publishing
- Jeny. (2012). *Konsep persepsi*. Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Kemenkes. (2019). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*
- Ni Nyoman Wahyu Lestarina. (2011). *Pola Hidup Sebagai Oendukung Terapi Diabetes Mellitus*. Surabaya : Fakultas Kedokteran Unai
- Notoatmodjo, S. (2010). *Konsep Dan Penerapan Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta
- Setyawati et al (2020). Diabetes Mellitus Tipe 2. *Indonesian journal Of Pharmacy*, 1-9
- Sunaryo. (2004). *Pengertian Persepsi Dan Motivasi*. Jakarta : EGC
- Tandra Hans. (2014). *Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes Mellitus*. Jakarta : Kompas Gramedia.
- World Health Organization. *Global report on diabetes*. World Health Organization: 2015.
- Yulia Rahmi. (2014). Pengetahuan, Sikap Terhadap Kadar Gula Draag Penderita Diabetes Mellitus. *Artikel Penelitian*. Program sarjana STIKES Katolik.