



GAYA HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG POLI PENYAKIT DALAM RSUD INDRAMAYU

Alvian Pristy Windiramadhan

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Indramayu

Kata Kunci :

Diabetes Melitus, Gaya Hidup, Penderita

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Melitus (DM) tipe 2 dimana terjadi gangguan dalam proses metabolisme gula darah (glukosa) di dalam tubuh, yang mengakibatkan peningkatan kadar gula dalam darah. Penyebab tingginya angka DM salah satunya dikarenakan gaya hidup. Gaya hidup merupakan keunikan individu yang digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan yang diciptakan sendiri.

Tujuan penelitian: untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu

Metodologi: menggunakan metode deskriptif, populasi responden di ruang poli penyakit dalam sebanyak 5.097 responden, sampel dalam penelitian ini sebanyak 201 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa data penelitian menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian: hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 201 responden sebanyak 132 (65,7%) memiliki gaya hidup positif, sebanyak 69 (34,3%) responden memiliki gaya hidup negatif, sebanyak 132 (65,7%) responden berusia 40-59 tahun (dewasa tengah), sebanyak 138 (68,7%) responden berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 145 (72,1%) responden menderita DM kategori baru (<5 tahun).

Kesimpulan: Mayoritas responden memiliki gaya hidup yang positif. Diharapkan bagi perawat ruangan untuk lebih meningkatkan dalam pelayanan maupun memberikan motivasi dan masukan kepada pasien agar lebih menjaga gaya hidup yang baik untuk penderita Diabetes Melitus.

Keywords:

Diabetes Mellitus, Lifestyle, Patient

ABSTRACT

Background: Diabetes Mellitus (DM) type 2 occurs when there is a disturbance in the process of blood sugar (glucose) metabolism in the body, which increases blood sugar levels. One of the causes of the high number of DM is lifestyle. Lifestyle is an individual's uniqueness that used to achieve self-created goals.

Objective: to determine the lifestyle of type 2 Diabetes Mellitus sufferers in the Interna Polyclinic Room at Indramayu Regional Hospital

Methodology: This study used descriptive methods. The population of respondents in the internal medicine clinic was 5,097; the sample was 201. The sampling technique was purposive sampling. This research used a questionnaire. The research data analysis was a univariate analysis.

Results: the results of this research showed that of the 201 respondents, 132 (65.7%) had a positive lifestyle, 69 (34.3%) respondents had a negative lifestyle, 132 (65.7%) respondents were aged 40- 59 years old (middle adults), 138 (68.7%) respondents were female and 145 (72.1%) respondents suffered from new category DM (<5 years).

Conclusion: *More than half of respondents had a positive lifestyle. Nurses should further improve their services and provide motivation and input to patients to better maintain a good lifestyle for diabetes mellitus sufferers.*

Korespondensi:

alvianpristy28@gmail.com

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular atau PTM saat ini merupakan penyebab utama kematian secara global. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa penyakit tidak menular membunuh 41 juta orang setiap tahun yang setara dengan 71% dari semua l kematian secara global pada tahun 2021. Penyakit tidak menular tidak disebabkan oleh infeksi kuman maupun virus tetapi terjadi karena gangguan sirkulasi darah, imunologi dan metabolisme³. Salah satu penyakit yang erat kaitannya dengan gangguan metabolisme dan cenderung diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat adalah penyakit diabetes mellitus¹. Diabetes Melitus terbagi menjadi dua tipe, tipe 1 terjadi karena kerusakan pada sel pancreas sehingga tubuh tidak bisa menghasilkan insulin dengan cukup, sedangkan tipe 2 atau biasa disebut dengan *Non Insulin Dependent Diabetes Melitus* (NIDDM), merupakan suatu penyakit terjadinya gangguan proses metabolisme gula darah (glukosa) di dalam tubuh, yang mengakibatkan tingginya kadar glukosa di dalam darah. Nilai normal kadar gula saat puasa >126 mg/dl dan untuk nilai normal kadar gula sewaktu >200 mg/dl². Pada tahun 2023, Diabetes merupakan penyebab utama kebutaan, gagal ginjal, serangan jantung, stroke dan amputasi tubuh bagian bawah. Pada tahun 2019, Diabetes menjadi penyebab langsung dari 1,5 juta kematian dan 48% dari seluruh kematian akibat Diabetes Melitus terjadi sebelum usia 70 tahun³.

Data *International Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 540 milyar orang di dunia mengalami Diabetes Melitus. IDF melaporkan juga diprediksi akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan akan mengalami peningkatan 783 juta pada tahun 2045⁴. Sedangkan dari data Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) tahun 2022 Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia dengan jumlah penderita Diabetes Melitus sebanyak 19,47 juta orang dewasa yang berusia antara 20-79 tahun, Sedangkan jumlah penduduk dewasa berusia antara 20-79 tahun berjumlah 179.72 juta jiwa⁴.

Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni) tahun 2021, tingginya jumlah penderita diabetes disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya tingkat pengetahuan yang rendah, kurangnya kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit diabetes, kurangnya melakukan deteksi dini penyakit diabetes, kurangnya melakukan aktivitas fisik, gaya hidup yang tidak baik⁵. Selain itu, perubahan struktur masyarakat dari pola agraris ke masyarakat industri juga banyak memberikan andil terhadap perubahan gaya hidup yang dapat memicu peningkatan penyakit diabetes melitus⁶. Gaya hidup terkait dengan pola makan dan aktivitas fisik, diketahui memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya diabetes melitus tipe 2 dengan meningkatkan angka kejadian diabetes melalui kebiasaan pola makan dan aktivitas fisik yang tidak baik⁷.

Gaya hidup merupakan kegiatan rutin yang dilakukan oleh setiap orang. Gaya hidup kurang sehat akan meningkatkan jumlah penderita penyakit tidak menular. Tingginya jumlah penyandang DMT2 sebagai salah satu dari PTM disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat serta kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit diabetes mellitus, seperti kurangnya aktivitas fisik dan pengaturan pola makan yang salah².

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di RSUD Indramayu di Ruang Poliklinik Dalam 1 dan Poliklinik Dalam 2 pada tanggal 13-14 Maret 2024. Berdasarkan data yang didapatkan peneliti dari kepala ruangan poliklinik penyakit dalam 1 dan 2 RSUD Indramayu bahwa jumlah pasien Diabetes Melitus tipe 2 tahun 2023 sebanyak 5.097 pasien. Hasil wawancara dengan 10 pasien penderita Diabetes Melitus tipe 2, terdapat 6 dari 10 pasien memiliki gaya hidup yang negatif, dikarenakan pasien mengatakan sulit dalam melakukan pengaturan pola makan, dan responden mengatakan sulit beraktivitas karena lemas. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran gaya hidup penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu. Populasi pada penelitian ini yaitu pasien yang melakukan kunjungan rawat jalan di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu dengan sampel sebanyak 201 pasien, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: 1) Mampu membaca dan menulis, 2) Memiliki usia diatas 18 tahun 3) Pasien Diabetes Melitus yang menjalani pengobatan di Poliklinik Penyakit, 4) Bersedia diwawancarai atau menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah 1) Pasien yang mengalami gangguan pendengaran dan bicara, 2) Pasien yang memiliki keterbatasan fisik, mental atau kognitif yang dapat mengganggu penelitian (gangguan penglihatan, gangguan pendengaran dan gangguan mental. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Indramayu No. 42/KEPK/STIKesIM/O/V/2024. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner tentang gaya hidup kemudian data yang sudah terkumpul dilakukan analisa data menggunakan program SPSS dan dilakukan uji analisa univariat.

HASIL

1. Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan kategori usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
19-39 tahun	9	4,5
40-59 tahun	132	65,7
60 tahun	60	29,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	63	31,3
Perempuan	138	68,7
Tingkat Pendidikan		
SD	119	59,2
SMP	54	26,9
SMA/SMK	19	9,5
Diploma/Sarjana	9	4,5
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	33	16,4
Wiraswasta	40	19,9
Guru	2	1,0
IRT	120	59,7
Petani	6	3,0
Lama Menderita Diabetes Melitus		
Baru (<5Tahun)		
Lama (≥5 Tahun)	146	72,6
	55	27,4
Total	201	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 201 responden sebanyak 135 (67,2%) berusia 40-59 tahun (dewasa pertengahan), sebanyak 138 (68,7%) responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 119 (59,2%) responden memiliki pendidikan terakhir SD, sebanyak 120 (59,7%) responden memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), dan sebanyak 146 (72,6%) responden menderita penyakit DM <5 tahun.

2. Gambaran Gaya Hidup

Tabel 2. Gambaran Gaya Hidup

Hasil	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Positif	132	65,7
Negatif	69	34,3
Total	201	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 132 responden (65,7%) memiliki gaya hidup yang positif

3. Gambaran Gaya Hidup berdasarkan usia

Tabel 3. Gambaran Gaya Hidup berdasarkan usia

Usia	Gaya Hidup					
	Positif		Negatif		Total	
	F	%	F	%	F	%
Dewasa awal (19-39 tahun)	7	77.8%	2	22.2%	9	100%
Dewasa pertengahan (40-59 tahun)	89	67.4%	43	33.6%	132	100%
Lansia ≥60 tahun	36	60.0%	24	40.0%	60	100%
Total	132		69		201	

Dari tabel 3 dapat di simpulkan bahwa responden yang berusia 40-59 tahun sebanyak 89 (67,4%) memiliki gaya hidup Positif.

4. Gambaran Gaya Hidup berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4. Gambaran Gaya Hidup berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Gaya Hidup					
	Positif		Negatif		Total	
	F	%	F	%	F	%
Laki-Laki	34	54.0%	29	46.0%	63	100%
Perempuan	98	71.0%	40	29.0%	138	100%
Total	132		69		201	

Dari tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 138 responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 98 (71.0%) memiliki gaya hidup positif.

5. Gambaran Gaya Hidup berdasarkan lama menderita Diabetes Melitus

Tabel 5. Gambaran Gaya Hidup berdasarkan lama menderita Diabetes Melitus

Lama Menderita Diabetes Melitus	Gaya Hidup					
	Positif		Negatif		Total	
	F	%	F	%	F	%
Baru (<5 Tahun)	100	68.5%	46	31.5%	146	100%
Lama (≥5 Tahun)	32	58.2%	23	41.8%	55	100%
Total	132		69		201	

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa sebanyak 146 responden yang lama menderita Diabetes Melitus kategori baru (<5 tahun) sebanyak 100 (68,5%) responden memiliki gaya hidup positif

PEMBAHASAN

1. Gambaran Gaya Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Tipe 2 di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu

Gaya hidup merupakan pola hidup seorang individu yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari, minat serta opini yang menggambarkan dari setiap individu saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang dipengaruhi oleh faktor sosial seperti tingkat pendapatan, pengeluaran, tingkat pengetahuan dan tingkat pendidikan⁸. Gaya hidup sangat mempengaruhi kesehatan secara fisik, perubahan gaya hidup dan kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolesterol yang tinggi, rokok, alkohol, asupan gula berlebihan, kurangnya aktivitas fisik dan jumlah waktu istirahat⁹.

Berdasarkan hasil penelitian pada penderita Diabetes Melitus di poli penyakit dalam RSUD Indramayu diketahui dari 201 sampel, sebanyak 132 (65,7%) responden memiliki gaya hidup yang positif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rais pada tahun 2023, hasil penelitiannya menunjukkan dari 59 sampel sebanyak 30 responden memiliki gaya hidup yang positif¹⁰. Tetapi hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azis, Muriman dan Burhan pada tahun 2020, dimana dari 47 responden memiliki kategori gaya hidup negatif lebih banyak yaitu 30 (61,8%) dari pada pasien dengan gaya hidup positif. Pada penelitian tersebut menyebutkan bahwa gaya hidup yang negatif dikarenakan masyarakat di desa tersebut memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi, makan-makan yang dominan manis, sehingga hal tersebut menyebabkan gaya hidupnya negatif⁸. Makanan yang banyak menyimpan gula mengakibatkan kadar gula darah meningkat dengan cepat dan insulin mempertahankan keseimbangan tubuh dengan melepaskan hormon dari sel beta, bila ini terus menerus berlangsung maka sel beta *pancreas* lama kelamaan tidak dapat menghasilkan insulin sehingga terjadi resistensi insulin dan mengakibatkan kadar gula darah meningkat¹¹.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa penderita DM gaya hidup dengan kategori positif lebih banyak dikarenakan untuk pola makan, responden sudah bisa menjaga pola makannya, mengganti nasi putih dengan nasi merah dengan porsi yang sedikit ataupun menggantinya dengan sumber karbohidrat lain seperti kentang dengan tujuan mengurangi asupan gula dari sumber karbohidrat utama. Aktivitas fisik responden pada penelitian ini sudah cukup baik, dari sekian banyak di antaranya sebagai ibu rumah tangga, dimana rata-rata responden sering berjalan kaki ketika keluar rumah, seperti untuk membeli sayuran, membeli buah dan aktivitas ibu rumah tangga seperti menyapu halaman, membersihkan rumah dimana hal ini akan menambah aktivitas gerak responden. Tetapi banyak diantaranya lebih suka diam di rumah hanya menonton televisi, hanya melakukan pekerjaan ringan, untuk jenis kelamin laki-laki seperti kegiatan memancing, jarang yang melakukan aktivitas berat, seperti berlari, mencangkul, dan menggali.

2. Gambaran Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu Berdasarkan Usia

Usia merupakan rentang waktu yang dihitung mulai dari individu dilahirkan sampai dengan saat waktu perhitungan. Diabetes Melitus tipe 2 bisa terjadi pada orang dewasa usia 20-74 tahun dan penyebab utamanya gagal ginjal kronis, terhitung kira-kira 40% kasus baru. Diabetes Melitus bertanggung jawab untuk lebih dari separuh amputasi nontraumatic di *Amerika Serikat* (AS)¹². Faktor usia mempengaruhi penurunan pada semua sistem tubuh, tidak terkecuali sistem endokrin, penambahan usia menyebabkan kondisi resistensi pada insulin yang berakibat tidak stabilnya level gula darah sehingga banyaknya kejadian Diabetes Melitus salah satu diantaranya adalah karena faktor penambahan usia yang secara *degenerative* menyebabkan penurunan fungsi tubuh¹³.

Berdasarkan hasil penelitian pada penderita Diabetes Melitus di ruang poli penyakit dalam RSUD Indramayu diketahui dari 201 sampel, bahwa yang berusia 40-59 tahun (dewasa pertengahan) sebanyak 132 responden, 89 responden dengan kategori gaya hidup positif. Penelitian ini sejalan dengan¹⁴ yang

menunjukkan bahwa dari 60 responden dengan Diabetes Melitus sebanyak 52 responden berusia >45 tahun (86,7%). Penelitian ini sejalan dengan yang menunjukkan bahwa dari 64 responden, sebanyak 42 responden berusia 40-60 tahun. Penelitian ini sejalan dengan peneliti yang menunjukkan bahwa dari 81 responden, sebanyak 57 (70,4 %) berusia 40-60 tahun ¹⁵.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa orang yang berusia 40-59 tahun (dewasa pertengahan) memiliki pola makan yang baik. Pola makan yang dimaksud yaitu banyak penderita Diabetes Melitus makan sudah teratur, sering mengonsumsi sayur dan buah-buahan, mengurangi yang manis-manis, seperti mengganti gula dengan gula yang khusus untuk penderita DM, mengurangi nasi, mengganti sumber karbohidrat utama dengan sumber karbohidrat utama lain dengan tujuan mengurangi asupan gula yang masuk, mengurangi konsumsi tepung-tepungan, seperti mie dan gorengan. Tetapi pada aktivitas fisik masih banyak penderita DM kurang melakukan aktivitas fisik, seperti jarang berjalan kaki saat keluar rumah dan lebih memilih untuk menggunakan sepeda motor, dan responden malas berolah raga. Besaran persentase yang tinggi ini mengindikasikan ketidaktahuan mereka tentang manfaat spesifik kegiatan olah raga bagi metabolisme tubuh khususnya yang terkait dengan kadar gula darah. Mereka perlu mendapat penjelasan secara ilmiah bahwa aktivitas fisik menghasilkan energi ekstra yang menyebabkan otot menyerap glukosa sehingga membantu menurunkan kadar gula dalam darah ¹⁶.

3. Gambaran Gaya hidup penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu Berdasarkan Jenis Kelamin

Perempuan cenderung lebih berisiko terkena diabetes mellitus tipe 2. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan juga terdapat perbedaan dalam melakukan semua aktivitas dan gaya hidup sehari-hari yang sangat mempengaruhi kejadian diabetes mellitus tipe 2. Jumlah lemak pada laki-laki 15-20% dari berat badan sedangkan perempuan 20-25% dari berat badan. Jadi peningkatan kadar lemak pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki usia ¹³.

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian pada penderita Diabetes Melitus di poli penyakit dalam RSUD Indramayu diketahui dari 138 responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 98 (68,1%) responden dengan gaya hidup positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ¹⁷ menunjukkan bahwa yang mendominasi dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 496 (73%) responden dari pada laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan ¹⁵ menunjukkan bahwa dari 64 responden sebanyak 44 (68,7%) berjenis kelamin perempuan.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa yang berjenis kelamin perempuan dengan kategori positif lebih banyak dikarenakan untuk pola makan, responden sudah bisa menjaga pola makannya, mengganti nasi putih dengan nasi merah dengan porsi yang sedikit ataupun menggantinya dengan sumber karbohidrat lain seperti kentang dengan tujuan mengurangi asupan gula dari sumber karbohidrat utama, responden mengonsumsi buah-buahan yang rendah gula seperti jeruk, mengonsumsi sayur setiap hari. Aktivitas fisik responden pada penelitian ini sudah cukup baik, dari sekian banyak di antaranya sebagai ibu rumah tangga, dimana rata-rata responden sering berjalan kaki ketika keluar rumah, seperti untuk membeli sayuran, membeli buah dan aktivitas ibu rumah tangga seperti menyapu halaman, membersihkan rumah dimana hal ini akan menambah aktivitas gerak responden, kemudian beberapa responden ada juga yang sering berjalan santai setiap pagi selama 30 menit serta beberapa dari mereka juga mengikuti senam aerobik 1 kali perminggu.

4. Gambaran Gaya Hidup penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu berdasarkan Lama Menderita

Lama menderita merupakan durasi waktu antara penegakkan diagnosis Diabetes Melitus sampai dengan waktu saat penelitian. Diabetes Melitus tipe 2 memiliki gejala yang lebih ringan dari Diabetes Melitus tipe 1 atau bahkan tidak ada gejala sama sekali. Akibatnya, sering kali penyakit ini luput dari perhatian selama beberapa tahun sehingga orang dengan Diabetes Melitus tidak mengontrol makanan yang dikonsumsi kemudian dapat mengakibatkan komplikasi ¹. Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian pada penderita Diabetes Melitus di poli penyakit dalam RSUD Indramayu diketahui dari 201 responden, sebanyak

146 (72,6%) responden menderita DM kategori baru (<5 tahun), sebanyak 100 responden memiliki gaya hidup yang positif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Divianty, Diani, dan Nasution tahun 2021 menunjukkan bahwa durasi lama menderita paling banyak yaitu kurang dari 5 tahun sebanyak 37 (57,8%) responden¹⁵. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paris, Kasim, Basir, dan Rahim tahun 2023 diketahui bahwa dari 66 responden durasi lama menderita yaitu 3 tahun sebanyak 45 (68,2%) responden¹⁸. Penelitian lainnya juga yang sejalan pernah dilakukan oleh Krismanita, Naftali, dan Hellmi tahun 2017, yang menunjukkan bahwa dari 50 responden durasi lama menderita yaitu <5 tahun sebanyak 27 (54%) responden¹⁹. Responden dengan durasi lama menderita dengan kategori baru (<5 tahun) karena biasanya penderita mengungkapkan lama menderita berdasarkan saat ditetapkannya diagnosa yang telah diketahui, sejak menderita diabetes melitus pengalaman yang didapat menjadi sangat penting karena dari pengalaman tersebut penderita bisa mengubah kebiasaan yang kurang baik menjadi lebih baik. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa durasi lama menderita <5 tahun memiliki gaya hidup yang positif, dari segi pola makan banyak diantaranya sudah baik, yang dimaksud disini yaitu sudah bisa menjaga pola makan dengan mengurangi karbohidrat dan makanan yang tinggi gula. Tetapi pada aktivitas fisik masih banyak penderita Diabetes Melitus kurang melakukan aktivitas fisik, banyak diantaranya lebih suka diam di rumah hanya menonton televisi, hanya melakukan pekerjaan ringan, untuk jenis kelamin laki-laki seperti kegiatan memancing, dan untuk jenis kelamin perempuan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak atau membersihkan rumah sehingga mempengaruhi kualitas gerak responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran gaya hidup pada penderita Diabetes Melitus di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Indramayu diketahui dari 201 responden, sebanyak 132 responden (65,7%) memiliki gaya hidup yang positif. Akan tetapi masih banyak juga ditemukan penderita Diabetes yang memiliki gaya hidup yang negatif. Sehingga perlu adanya upaya promotive dan preventif oleh perawat melalui kegiatan edukasi maupun motivasi bagi pasien agar gaya hidupnya meningkat menjadi gaya hidup yang positif.

REFERENCES

1. Smeltzer SC, Bare BG. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, Edisi 8*. EGC; 2013.
2. WHO. *Diabetes*; 2023. Accessed February 9, 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
3. Internasional Diabetes Federation. Facts & figures. 2021. Accessed March 18, 2024. <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diabetes Melitus adalah masalah kita. 2022. Accessed February 12, 2024. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1131/diabetes-melitus-adalah-masalah-kita
5. Perkeni. *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia*. PB Perkeni; 2021. Accessed March 12, 2024. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>
6. Bustan M. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Rineka Cipta; 2007.
7. Virgiani BN, Windiramadhan AP, Bela N. Knowledge Relating to The Diabetic Ulcer Prevention Efforts in Diabetes Mellitus. *HealthCare Nursing Journal*. 2024;6(1):162-167. doi:10.35568/healthcare.v6i1.4274
8. Azis W, Muriman L, Burhan S. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2020;2(1):105-114. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
9. Susanto T. *Diabetes Deteksi, Pencegahan, Pengobatan*. Buku Pintar; 2013.
10. Rais S. *Gaya Hidup, Penderita Diabetes Melitus Tipe II*; 2023. Accessed June 12, 2024. <http://repository.umkla.ac.id/id/eprint/3237>
11. Wilcox G. Insulin and Insulin Resistance. *Clin Biochem Rev*. 2005;26.
12. Black JM, Hawks JH. *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. 8th ed. Elsevier; 2014.
13. Lemone P, Burke K, Bauldoff G. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Edisi 5)*. 5th ed. EGC; 2016.
14. Puspasari M. Gambaran Karakteristik Pasien Komplikasi Diabetes Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 2017;5(3):107-112.

15. Divianty R, Diani N, Nasution TH. Karakteristik Pasien Diabetes Melitus dengan Pengetahuan Tentang Hipoglikemia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2021;9(3):443. doi:10.20527/dk.v9i3.9737
16. Priyastuti MT, Suhadi. Journal of Language and Health. *Kepuasan Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*. 2020;9(4):485-487.
17. Jayanti KD, Fitriyani N. Diabetes Mellitus Patients Characteristic at Semen Health Center. *Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*. 2022;1(1):1-8.
18. Paris NSR, Kasim VNA, Basir IS, Rahim NK. Hubungan lama menderita dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus. *An Idea Nursing Journal ISSN*. 2023;2(1):14-23.
19. Krismanita DN, Naftali Z, Hellmi RY. Hubungan Lamanya Menderita Diabetes Melitus. *Kedokteran Diponegoro*. 2017;6(2):470-479.
20. Nofrida A, Putra Y. Hubungan Gaya Hidup Dengan Terjadinya Ganggren Pada Pasien Diabetes Melitus di Poli Klinik Endokrin Rumah Sakit Daerah Dr . Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2017. 2018;2(1):69-76.
21. Fitriani F, Sanghati S. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Literature Review Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Pra Diabetes Pendahuluan. 2021;10:704-714. doi:10.35816/jiskh.v10i2.682
22. Murtiningsih MK, Pandelaki K, Sedli BP. Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. 2021;9(28):328-333.