

## HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT, JENIS KELAMIN DAN UMUR DENGAN FAKTOR RESIKO TERJADINYA PENINGKATAN KADAR GULA DARAH

Bernarda Teting<sup>1)</sup>, Yani<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>STIKes Dirgahayu Samarinda

Jl. Pasundan No.21, Kelurahan Jawa Samarinda

Email : tetingb@yahoo.com, samariahyani@yahoo.co.id

### ABSTRACT

A healthy lifestyle is a need that cannot be abandoned by everyone. This is due to the increasing number of new diseases that emerge as a result of the wrong lifestyle. The study aimed to determine the relationship between healthy sex life patterns, age with risk factors for increasing blood sugar levels in Pasundan Health Center (Puskesmas). The research method is cross sectional. This study was analyzed by univariate, bivariate, and multivariate. Based on the formulation of the problem, the conclusions of this study are: 1. The healthy lifestyle of the respondents is categorized as not good. 2. The respondent's blood sugar levels are classified as high. 20% belong to the normal category, 62.4% have diabetes mellitus status, and 18.4% are categorized as dangerous. 3. The influence of sex on blood sugar levels is not significant, the effect of age on blood sugar levels is significant in bivariate analysis, but not significant in multivariate analysis, the effect of a healthy lifestyle on blood sugar levels is significant in both bivariate analysis and multivariate analysis. It is recommended to: a) Maintain a diet and avoid foods that contain flavorings. b) Quit smoking, c) carry out regular routine and control activities.

Keywords: Healthy lifestyle, Gender, Age and sugar content.

### ABSTRAK

Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tak bisa ditinggalkan oleh semua orang. Hal ini disebabkan semakin banyaknya penyakit-penyakit baru yang bermunculan sebagai akibat dari pola hidup yang salah. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan pola hidup sehat jenis kelamin, umur dengan faktor resiko peningkatan kadar gula darah di Puskesmas Pasundan. Metode penelitian adalah cross sectional. Penelitian ini dianalisis secara univariat, bivariat, dan multivariate. Berdasarkan rumusan masalah, kesimpulan penelitian ini adalah : 1. Pola hidup sehat responden tergolong kategori tidak baik. 2. Kadar gula darah responden tergolong kategori tinggi. 20 % tergolong kategori normal, 62,4 % berstatus menderita diabetes melitus, dan 18,4 %tergolong kategori berbahaya. 3. Pengaruh jenis kelamin terhadap kadar gula darah tidak signifikan,pengaruh umur terhadap kadar gula darah bersifat signifikan pada analisis bivariat, namun tidak signifikan pada analisis multivariate,pengaruh pola hidup sehat terhadap kadar gula darah bersifat signifikan baik pada analisis bivariat maupun pada analisis multivariat. Disarankan untuk : a) Menjaga pola makan dan menghindari makanan yang mengandung penyedap. b)Berhenti merokok, c) melakukan aktifitas olah secara rutin dan kontrol secara teratur.

Kata kunci: Pola hidup sehat, Jenis Kelamin, Umur dan Kadar gula.

## PENDAHULUAN

Kehidupan saat ini yang semakin canggih dan modern membawa pergeseran perilaku kehidupan manusia. Gaya hidup atau perilaku yang serba instan diyakini telah menjadi penyumbang terbesar dalam memperburuk kesehatan manusia. Sebagian besar manusia yang hidup saat ini berupaya mencari sesuatu yang mudah dan serba instan. Tetapi banyak orang tidak menyadari bahwa pergeseran perilaku mereka yang lebih dianggap mudah akan berdampak pada kesehatan. Banyaknya penyakit yang muncul akibat kurangnya kontrol dan pengetahuan mengenai kesehatan dan kebugaran tubuh menyebabkan munculnya kesadaran diri untuk merubah pola hidup menjadi lebih baik, salah satunya adalah dengan menjaga pola makan dan olahraga yang rutin.

Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tak bisa ditinggalkan oleh semua orang. Hal ini disebabkan semakin banyaknya penyakit-penyakit baru yang bermunculan. Secara umum, semua orang telah memiliki penyakit masing-masing walaupun seseorang tersebut belum mengetahuinya. Gangguan kesehatan bisa muncul kapan saja, apalagi jika kita lengah terhadap gejala dan penyebabnya. Tanpa kita sadari gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat merupakan faktor penyebab utamanya. Meskipun penyebab lain yang tidak bisa dihindari seperti faktor genetik dan pencemaran lingkungan. Pola hidup sehat

bukanlah sebuah pola hidup yang susah untuk dijalani. Hanya saja kita perlu membiasakan diri agar selalu peduli dengan tubuh kita dan menjaganya.

Sumarwan yang dikutip oleh Ida Ayu (2012:2) mengemukakan bahwa pengertian Gaya Hidup merupakan suatu cara yang dapat menggambarkan perilaku seseorang. Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari berbagai macam penyakit yang ada sekarang ini, sumber akarnya tidak lain adalah pola hidup yang keliru. Bila kita menjalani pola hidup yang sehat dan benar, penyakit akan jauh dari kita.

Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari berbagai macam penyakit yang ada sekarang ini, sumber akarnya tidak lain adalah pola hidup yang keliru. Bila kita menjalani pola hidup yang sehat dan benar, penyakit akan jauh dari kita.

Sementara data International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan, jumlah penyandang diabetes di Indonesia diperkirakan sebesar 10 juta dan menempati urutan ketujuh tertinggi di dunia. Kemudian, prevalensi diabetes di Indonesia cenderung meningkat, yaitu dari 5,7% tahun 2007, menjadi 6,9% tahun 2013. Lebih mencengangkan lagi, seperti dirilis Kementerian Kesehatan (Kemenkes), 2/3 diabetesi (sebutan untuk penderita diabetes) di Indonesia tidak mengetahui dirinya

memiliki diabetes. Penyakit mematikan ini masih menjadi persoalan serius dunia, termasuk Indonesia. Indonesia merupakan negara yang berada di urutan ke-4 dengan prevalensi diabetes tertinggi di dunia setelah India, China, dan Amerika Serikat. Bahkan jumlah pengidap diabetes terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data WHO memperkirakan jumlah penderita diabetes melitus (DM) tipe 2 di Indonesia akan meningkat signifikan hingga 21,3 juta jiwa pada 2030 mendatang.

Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 dan 2017 melakukan wawancara untuk menghitung proporsi diabetes melitus pada usia 15 tahun ke atas. Definisinya, sebagai diabetes, jika pernah didiagnosis menderita kencing manis oleh dokter atau belum pernah didiagnosis menderita kencing manis oleh dokter tetapi dalam sebulan terakhir mengalami gejala sering lapar, sering haus, sering buang air kecil dalam jumlah banyak dan berat badan turun. Hasilnya, tahun 2013 meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan tahun 2007. Kepala Sub Direktorat Kanker, Direktorat Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, Niken Wastu, membenarkan, beban biaya pelayanan medis akibat penyakit jantung, stroke, ginjal, diabetes, dan kanker pada tahun lalu mencapai hampir Rp 13 triliun. Kemudian faktor terbesar diabetes yakni obesitas serta kurang aktifitas dan diiringi konsumsi

makanan cepat saji menjadi penyebabnya. Hello sehat.com juga memberikan langkah-langkah pencegahan sederhana, yakni mengontrol berat badan, banyak bergerak dan berolah raga, makan buah-buahan, mengurangi rokok, dan perbanyak minum air putih. Langkah-langkah tersebut sangatlah sederhana untuk dilakukan. Mengingat, data-data di atas sudah menjadi gambaran jelas bahwa diabetes faktanya sangat dekat dengan kita. (Sumber: Sindonews.com, Kemenkes RI, Katadata.co.id, hellosehat.com, IDF.org) Untuk faktor jenis kelamin terhadap terjadinya peningkatan kadar gula dalam darah bisa berpengaruh, hal ini disebabkan oleh perbedaan aktivitas antara laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki biasanya lebih banyak mengerjakan pekerjaan berat dan memiliki mobiltas yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, sehingga untuk mengatur pola hidup sehat termasuk pola istirahat dan makan sering kali terabaikan. Sedangkan faktor umur/usia bisa menjadi predisposisi pada peningkatan kadar gula dalam darah, hal ini disebabkan terutama pada usia lanjut dimana terjadi penurunan fungsi dari system endocrine yang salah satunya adalah pankreas yang memproduksi insulin.

#### **METODE**

Penelitian ini adalah studi korelasional dengan menggunakan pendekatan Cross sectional Untuk mengetahui apakah ada hubungan pola hidup sehat masyarakat, jenis

kelamin, umur dengan penyakit diabetes mellitus atau peningkatan kadar gula darah di wilayah Puskesmas Pasundan Samarinda. Sebanyak 125 responden yang diambil sebagai sample yang telah memenuhi criteria penelitian dengan purposive sampling. Kriteria eksklusi masyarakat dengan riwayat peningkatan kadar gula darah atau Diabetes mellitus, yang tinggal dan menetap diwilayah kerja Puskesmas Pasundan Samarinda, serta bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket (kuisisioner) pola hidup sehat, Data variabel pola hidup sehat diukur dengan menggunakan kuesioner yang terdiri 30 item pernyataan skala Likert 4 pilihan sehingga rentang skor yang mungkin adalah 1-4, Teknik Analisis data penelitian ini dianalisis secara univariat, bivariat, dan multivariate.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Jenis Kelamin dan Umur**

Secara keseluruhan tampak bahwa responden yang berumur 50 – 59 tahun adalah jumlah paling banyak yakni 36 persen, demikian juga pada responden perempuan yakni 38,2 persen. Untuk responden laki-laki, jumlah paling banyak adalah golongan umur 60 – 69 tahun yakni 40,4 persen. Responden yang berumur 50 tahun ke atas, akumulasi persentase untuk keseluruhan responden adalah 77,6 persen, untuk responden perempuan sebesar 69,1 persen, dan untuk responden laki-laki sebesar 87,7 persen. Jadi, lebih tingginya rata-rata umur responden laki-laki dibandingkan rata-rata umur responden perempuan adalah karena

responden laki-laki memiliki persentase yang relatif lebih besar (selisih hampir 20 persen) pada umur 50 tahun ke atas.

Tabel 1

Distribusi Responden berdasarkan Golongan Umur Menurut Jenis Kelamin

Golongan Umur	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
20-29	1 1.8%	2 2.9%	3 2.4%
30-39	1 1.8%	7 10.3%	8 6.4%
40-49	5 8.8%	12 17.6%	17 13.6%
50-59	19 33.3%	26 38.2%	45 36.0%
60-69	23 40.4%	17 25.0%	40 32.0%
70+	8 14.0%	4 5.9%	12 9.6%
Total	57 100.0%	68 100.0%	125 100.0%

**Pola Hidup Sehat**

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pola Hidup Sehat

Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persen
$X < 69,35$	Sangat Tidak Baik	1	0,8
$69,35 < X < 76,68$	Tidak Baik	61	48,8
$76,68 < X < 84,01$	Sedang	30	24,0
$84,01 < X < 91,34$	Baik	23	18,4
$91,34 < X$	Sangat Baik	10	8,0
Total		125	100,0

**Kadar Gula dalam darah**

Tabel 3.

Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Kadar Gula Darah

Interval Kadar Gula Darah	Kategori	Jumlah	Persen
$70 \leq Y < 90$	Rendah	1	0,8
$90 \leq Y < 120$	Normal	25	20,0
$120 \leq Y < 160$	Cukup Tinggi	5	4,0

Interval Kadar Gula Darah	Kategori	Jumlah	Persen
$160 \leq Y < 240$	Tinggi	44	35,2
$240 \leq Y < 300$	Sangat Tinggi	27	21,6
$300 \leq Y$	Berbahaya	23	18,4
Total		125	100,0

Tabel 4

#### Rata-Rata Kadar Gula Darah Berdasarkan Golongan Umur

Golongan Umur	Rata-Rata Kadar Gula Darah
20-29	93,33
30-39	177,8
40-49	225,0
50-59	236,0
60-69	199,1
70+	238,2
Total	215,8

Tabel 5.

#### Rata-Rata Kadar Gula Darah Berdasarkan Kategori Pola Hidup Sehat

Kategori Pola Hidup Sehat	Rata-Rata Kadar Gula Darah
Tidak Baik	240,3
Sedang	191,2
Baik	187,3
Sangat Baik	202,9
Total	215,8

Penyakit diabetes melitus atau yang populer di tengah masyarakat dengan nama kencing manis, dari tahun ke tahun jumlah penderitanya semakin bertambah banyak terutama di wilayah perkotaan seperti Samarinda. Indikator utama penyakit diabetes melitus adalah kadar gula dalam darah di atas 200 mg/dl. Jumlah penderita penyakit ini yang makin meningkat menarik suatu penelitian asosiatif dengan sampel 125 orang di wilayah lingkungan kerja Puskesmas Pasundan Samarinda, kadar gula darah dijadikan sebagai variabel terikat dan pola hidup sehat sebagai variabel bebas

utama serta melibatkan faktor jenis kelamin dan umur sebagai variabel bebas yang diperhitungkan pengaruhnya.

Perbedaan aktivitas antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki biasanya lebih banyak mengerjakan pekerjaan berat dan memiliki mobilitas yang lebih tinggi dibandingkan kaum perempuan, merupakan pertimbangan melibatkan variabel jenis kelamin sebagai faktor yang diperhitungkan. Ternyata pertimbangan tersebut sesuai data, pada bagian analisis bivariat disajikan bahwa kadar gula darah responden perempuan berbeda dengan responden laki-laki, rata-rata kadar gula darah responden perempuan lebih tinggi sekitar 13 poin dari pada responden laki-laki. Namun hasil analisis statistik inferensial menyimpulkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan, yang berarti bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap kadar gula darah. Kesimpulan tersebut kemungkinan besar karena aktivitas ataupun mobilitas responden laki-laki dan responden perempuan dalam rutinitas kesehariannya relatif sama yang mana hal ini merupakan salah satu ciri masyarakat perkotaan.

Sebagaimana diketahui bahwa pengangkutan glukosa ke dalam sel seluruh tubuh dilakukan oleh hormon insulin yang diproduksi oleh organ pankreas. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap berfungsinya pankreas adalah ketuaan, dan hal itu menjadi alasan sehingga umur dilibatkan sebagai faktor yang

diperhitungkan dalam penelitian ini. Penyajian menggunakan tabel rata-rata *cell* pada bagian analisis bivariat memperlihatkan adanya kecenderungan umur berpengaruh terhadap kadar gula darah, bahwa semakin tua umur semakin tinggi pula kadar gula dalam darah, dan kecenderungan tersebut bersifat signifikan berdasarkan hasil analisis statistik inferensial model regresi linier sederhana. Namun dalam analisis multivariat yang menyertakan variabel pola hidup sehat, hasil analisis statistik regresi linier berganda memberikan kesimpulan bahwa pengaruh umur terhadap kadar gula darah tidak signifikan setelah memperhitungkan pengaruh variabel pola hidup sehat.

Baik pada analisis bivariat maupun analisis multivariat, variabel pola hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap kadar gula darah. Parameter variabel pola hidup sehat yang bertanda negatif, berarti bahwa pola hidup sehat semakin baik akan menyebabkan kadar gula dalam darah semakin rendah. Hasil penelitian tersebut menguatkan pandangan umum tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit khususnya diabetes melitus. Dominasi pengaruh pola hidup sehat menekan pengaruh umur sehingga tidak signifikan pada analisis multivariat menempatkan perhatian terhadap pola hidup sehat pada posisi penting dalam mencegah penyakit diabetes melitus, bahwa

menghadapi kehidupan di masa tua seseorang tidak perlu kuatir kadar gula darah akan meningkat selama mempraktekkan pola hidup sehat.

Kadar gula darah 125 orang responden penelitian ini tergolong tinggi yakni dengan rata-rata 215,8 mg/dl. Responden yang memiliki kadar gula darah kategori normal hanya 20 persen, persentase responden yang memiliki kadar gula darah kategori tinggi, sangat tinggi, dan kategori berbahaya jika diakumulasi jumlahnya hampir 75 persen, khusus untuk kategori berbahaya sebanyak 18,4 persen. Jika kadar gula darah 200 mg/dl digunakan sebagai kriteria, maka sebanyak 78 orang atau 62,4 persen responden dikategorikan menderita penyakit diabetes melitus. Kondisi tersebut jelas memprihatinkan dan sudah barang tentu membutuhkan penanganan serius. Selain penanganan medis oleh petugas kesehatan, kepada mereka direkomendasikan agar menyadari dan mempraktekkan pola hidup sehat sebagai implikasi hasil penelitian ini bahwa memperbaiki pola hidup sehat akan menyebabkan kadar gula dalam darah menurun.

Pola hidup sehat responden masih memungkinkan untuk diperbaiki di masa yang akan datang. Meskipun rata-rata skor tergolong kategori sedang, namun hampir 50 persen tergolong pola hidup sehat kategori tidak baik. Penelusuran hasil pengisian kuesioner ditemukan beberapa jawaban yang

sangat potensial kontraproduktif dengan pola hidup sehat yang pada intinya mengindikasikan kurangnya pengetahuan mereka tentang pola hidup sehat. Untuk itu, petugas kesehatan khususnya di Puskesmas Pasundan hendaknya terus menerus mensosialisasikan atau memberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat dan mengkaitkannya dengan kesehatan terutama dampak negatif berupa penyakit-penyakit yang ditimbulkan apabila pola hidup sehat tidak diperdulikan. Tidak cukup itu saja, masyarakat khususnya yang menjadi responden ini harus proaktif mencari tahu atau belajar untuk mengetahui pola hidup sehat dan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Informasi tentang pola hidup sehat tidak hanya bisa didapat dari petugas kesehatan, sekarang ini pengetahuan pola hidup sehat dengan mudah dapat diperoleh melalui rubrik kesehatan baik di media cetak maupun media *online*.

Jawaban responden yang kontra produktif dengan pola makan, diketahui bahwa 65,6 persen lebih memilih daging dari pada tahu atau tempe dan 81,6 persen tidak menghindari makanan yang mengandung bumbu penyedap. Hal itu mengindikasikan bahwa sebagian besar responden tidak menyadari bahwa makanan yang menyehatkan tidak perlu mahal. Mereka perlu diberi peringatan bahwa mengkonsumsi bumbu penyedap berlebihan dapat mengganggu fungsi syaraf yang

selanjutnya menimbulkan beberapa masalah kesehatan antara lain pankreas tidak berfungsi dengan baik memproduksi hormon insulin sehingga terjadi penumpukan glukosa atau meningkatkan kadar gula darah.

Sebagian besar responden tidak memperdulikan dampak rokok terhadap kesehatan. Hal tersebut diindikasikan oleh adanya 72,8 persen responden menganggap rokok tidak berbahaya bagi kesehatan. Mereka perlu menyadari dampak yang ditimbulkan rokok. Merokok dapat berdampak negatif bagi kesehatan orang di sekitar dan terutama bagi kesehatan siperokok sendiri. Mereka harus mengetahui bahwa kebiasaan merokok dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah sehingga rentan mengalami berbagai penyakit karena kadar oksigen dalam darah berkurang akibat meningkatnya kadar karbon monoksida, bahkan dapat mengganggu kerja hormon insulin sehingga terjadi penumpukan kadar glukosa dalam darah. Selain informasi dampak negatif dari merokok, kepada mereka yang tidak bisa menghentikan kebiasaan merokok perlu diberi informasi tentang hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak merokok misalnya aktif berolah raga atau mengkonsumsi makanan tertentu.

Hampir 80 persen 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. Aktivitas fisik yang dianjurkan tidak perlu yang berat, cukup olah raga ringan misalnya jalan kaki yang bisa dilakukan di sekitar atau di dalam rumah. Durasi aktivitas fisik yang dianjurkan organisasi kesehatan dunia WHO adalah 150 menit per minggu. Responden penelitian ini terutama yang sudah menderita diabetes melitus, agar mengikuti anjuran tersebut dengan menjadwalkan aktivitas fisik 3 kali seminggu dengan durasi 50 menit per hari atau 5 kali seminggu dengan durasi 30 menit per hari.

Sebanyak 87,2 persen responden menganggap berat badan ideal tidak bisa teken kencing manis. Hal itu mengindikasikan bahwa sebagian besar responden penelitian ini tampaknya menjadikan berat badan sebagai kriteria hidup sehat untuk terhindar dari penyakit. Anggapan tersebut merupakan suatu kekeliruan yang perlu diluruskan. Kelebihan berat badan memang tidak baik untuk kesehatan, tetapi berat badan ideal belum menjamin seseorang untuk terhindar dari penyakit tertentu karena tetapan berat badan ideal didasarkan pada berat dan tinggi badan bukan berdasarkan pengecekan kondisi

kesehatan. Dengan demikian, seseorang yang memiliki berat badan ideal tetapi malas berolah raga atau tidak menjaga pola makan masih rentan memiliki kadar gula dalam darah yang tinggi.

Pengetahuan responden tentang diabetes melitus sebagai penyakit warisan dapat dikatakan masih kurang. Hal itu berdasarkan fakta bahwa 66,4 persen tidak mengetahui bahwa diabetes dapat diturunkan dari orang tua. Responden yang memiliki kadar gula darah yang tinggi atau yang menderita diabetes dalam penelitian ini kemungkinan besar memiliki orang tua yang juga punya masalah kadar gula darah. Memang tidak mutlak diabetes akan diwariskan kepada anak, kemungkinan terjadi 75 persen jika kedua orang tua memiliki kadar gula darah yang tinggi. Jadi, masalah kadar gula darah terwariskan yang mungkin dialami responden, masih terbuka cara untuk mengatasinya yakni dengan memperhatikan pola hidup sehat.

Masalah klasik dalam pelayanan kesehatan adalah ketakutan seseorang memeriksakan kesehatan. Ketakutan itu sebenarnya adalah reaksi penolakan dari alam bawah sadar untuk ingin dianggap selalu sehat dan tidak siap menerima jika terjadi suatu kelainan dalam tubuh yang dapat menyebabkan sakit. Padahal gangguan kesehatan adalah sebuah keniscayaan, bahwa cepat atau lambat setiap orang pasti mengalami sakit. Justru dengan mengetahui



lebih dini adanya kelainan dapat diambil tindakan antisipasi lebih dini secara tepat agar tidak lebih parah yang bahkan dapat merusak organ tubuh. Masalah ketakutan memeriksakan kesehatan dialami oleh sebagian besar responden penelitian ini, diketahui bahwa 56 persen responden takut untuk mengetahui kondisi kesehatannya. Takut memeriksa kesehatan adalah ironi bagi kasus diabetes melitus karena penanganan kasus ini butuh informasi sejak kapan kadar gula darah mulai melewati batas normal untuk kemudian diberikan tindakan yang sesuai. Petugas kesehatan khususnya di Puskesmas Pasundan hendaknya menghimbau responden penelitian ini untuk melakukan pemeriksaan setiap bulan dan kepada masyarakat umum agar efektif memanfaatkan pelayanan puskesmas yaitu minimal 2 kali dalam 6 bulan.

#### **SIMPULAN**

1. Pola hidup sehat responden penelitian ini secara keseluruhan tergolong kategori tidak baik.
2. Kadar gula darah responden penelitian ini secara keseluruhan tergolong kategori tinggi. Hanya 20 % tergolong kategori normal, 62,4 % berstatus menderita diabetes melitus, dan 18,4 % tergolong kategori berbahaya.
3. Hasil analisis pengaruh jenis kelamin, umur, dan pola hidup sehat terhadap kadar gula darah adalah :
  - a. Pengaruh jenis kelamin dan umur terhadap kadar gula darah tidak signifikan.
  - b. Pengaruh pola hidup sehat terhadap kadar gula darah bersifat signifikan baik pada analisis bivariat maupun pada analisis multivariat.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Ketua Yayasan Setia Budi Samarinda yang memberikan arahan dan dorongan untuk melakukan penelitian ini
2. Ketua Stikes Dirgahayu untuk dukungan dalam penelitian ini
3. Ketua UPPM atas arahan dalam pengajuan proposal sampai penyelesaian laporan penelitian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, N., & Aridina, L. M. (2016). *Asuhan Keperawatan pada Sistem Endokrin dengan Pendekatan NANDA NIC NOC*. Jakarta: Salemba Medika.
- A.Aziz Alimul Hidayat.(2017) *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan jakarta*. Salemba Medika
- Damayanti, S. (2015). *Diabetes Melitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ernawati. (2013). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- International Diabetes Federation. (2017). Diakses Oktober 2, 2018, dari IDF

Diabetes Atlas Eighth Edition 2017:

<http://diabetesatlas.org/resources/2017-atlas.html>

Kementrian kesehatan Republik Indonesia  
(2010) *Penuntun Hidup Sehat*, edisi ke empat, Jakarta

Kementerian Kesehatan Republik  
Indonesia, selasa 15 November  
2016, *Gemas wujudkan indonesia  
sehat*, artikel [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).  
Diakses 4 oktober 2018

Lathifah, N. L. (2017). *Hubungan Durasi Penyakit dan Kadar Gula Darah Dengan Keluhan Subjektif Penderita Diabetes Melitus*. 231-239 Volume 5 Nomor 2.

Suharjana (2012) *kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter*, *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun II, Nomor 2, Juni 2012 Hal : 189-193

Sudjana. 1996. *Metoda Statitika*. Bandung. Tarsito

Tiro, M.A., 2000. *Analisis Korelasi dan Regresi*. Makassar. Makassar State University Press

T Prawira Budi & Sesa Ns. (2009) *Pola Hidup Sehat di Era Ultramodern*, Tugu Publisher Yogyakarta.