

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN GAYA HIDUP PENDERITA DIABETES DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI JINGAH

Ariatul Muna¹, Anita Herawati², Esti Yuandari³, M. Fajriannor TM⁴
ariatulmuna12.am@gmail.com¹, anitaherawati@unism.ac.id², estiyuandari@unism.ac.id³,
fajriannor@unism.ac.id⁴

Sari Mulia

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes merupakan penyakit kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan produksi atau kerja insulin, dengan komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup bahkan meningkatkan risiko kematian. Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin menyatakan prevalensi penderita diabetes tahun 2024 berjumlah 13.797. Data dari puskesmas sungai jingah kasus diabetes sebanyak 591 kasus. Masih terdapat pengetahuan yang kurang dengan gaya hidup yang tidak baik mengenai diabetes. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup penderita diabetes di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah penderita diabetes di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil: Hasil penelitian ini diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60%), sedangkan responden dengan gaya hidup kurang baik sebanyak 19 orang (63,33%). Berdasarkan hasil uji Chi-Square, ada hubungan antara pengetahuan dan gaya hidup diabetes melitus yaitu $p\text{-value} < 0,001$. Kesimpulan: Peningkatan pengetahuan tentang diabetes berhubungan dengan penerapan gaya hidup yang lebih sehat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan mempromosikan gaya hidup sehat bagi penderita diabetes di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah.

Kata Kunci: Diabetes, Gaya Hidup, Hubungan, Pengetahuan.

ABSTRAK

Background: Diabetes is a chronic disease characterized by hyperglycemia due to impaired insulin production or function, with complications that can reduce quality of life and even increase the risk of death. The Banjarmasin City Health Office stated that the prevalence of diabetes in 2024 was 13,797. Data from the Sungai Jingah Community Health Center shows 591 cases of diabetes. There is still a lack of awareness regarding diabetes, particularly regarding unhealthy lifestyles. Objective: This study aims to determine the relationship between the level of knowledge and the lifestyle of diabetes sufferers in the working area of Sungai Jingah Health Center. Methods: This study employed a quantitative design with a correlational and cross-sectional approach. The population was patients with diabetes in the Sungai Jingah Community Health Center (Puskesmas) area. A purposive sampling technique was used to select 30 individuals. Data were collected through a questionnaire and then analyzed using the Chi-Square test. Results: The results of this study showed that 18 respondents (60%) had insufficient knowledge, while 19 respondents (63.33%) had an unhealthy lifestyle. Based on the results of the Chi-Square test, there is a relationship between knowledge and lifestyle regarding diabetes mellitus, with a $p\text{-value} < 0.001$. Conclusions: Increasing knowledge about diabetes is related to the adoption of a healthier lifestyle. This study is expected to provide a basis for developing intervention programs to improve knowledge and promote a healthy lifestyle among diabetes patients in the working area of Sungai Jingah Community Health Center.

Keywords: : Diabetes,, Lifestyle, Relationships, Knowledge.

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan suatu penyakit yang menyebabkan gangguan metabolisme (metabolic syndrome) dari distribusi gula oleh tubuh. Orang yang mengalami diabetes tidak dapat menghasilkan produksi insulin yang cukup untuk tubuhnya, atau dapat dikatakan tubuh penderita diabetes ini tidak mampu menggunakan insulin secara efektif sehingga mengakibatkan kelebihan gula darah (D Lasari et al, 2024).

Diabetes dapat menyebabkan hiperglikemi yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi nilai normal, yakni kadar gula darah sewaktu lebih dari atau sama dengan 200 mg/dl, dan kadar gula darah puasa lebih dari atau sama dengan 126 mg/dl. Diabetes juga merupakan salah satu penyebab utama penyakit ginjal dan kebutaan pada usia di bawah 65 tahun, dan juga amputasi. Dampak lain dari diabetes dapat mengurangi usia harapan hidup sebesar 5-10 tahun. Diabetes adalah sebagian dari salah satu penyakit kronis umum yang diakibatkan karena ketidakmampuan pankreas dalam mengelola atau memproduksi insulin secara efektif (Siska Ayu Rusmayanti et al., 2024).

Proyeksi jumlah penderita diabetes di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 9,5 juta jiwa pada tahun 2024. Pada tahun tersebut, pertumbuhan penduduk akan sedikit menurun namun akan terjadi peningkatan jumlah lansia di atas 65 tahun. Seiring dengan perubahan struktur penduduk, prevalensi penyakit juga berubah secara proporsional (Hanadian Nurhayati-Wolff, 2022). Di Indonesia Prevalensi penyakit diabetes terus meningkat seiring peningkatan jumlah penduduk. International Diabetes (IDF) menyatakan 537 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes pada tahun 2021. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2024. Menurut IDF, Indonesia memiliki angka diabetes yang meningkat pesat, dengan 19,5 juta orang terdiagnosis pada tahun 2021 dan diproyeksikan mencapai 28,6 juta pada tahun 2045 (asyikin & ratnasari dewi, 2024)

Peningkatan kasus diabetes di Indonesia terjadi di berbagai provinsi salah satunya pada provinsi Kalimantan Selatan, prevalensi penyakit diabetes di Kalimantan Selatan sebesar 1,30% (Munawarah et al., 2024). Berdasarkan riset dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tercatat sebanyak 13.797 penderita Diabetes. Berdasarkan 27 puskesmas yang ada di Kota Banjarmasin, Puskesmas Sungai Jingah merupakan puskesmas yang memiliki jumlah kasus Diabetes yang fluktuatif. Pada tahun 2022 sebanyak 1822 kasus Diabetes, Tahun 2023 sebanyak 692 kasus Diabetes, sedangkan pada tahun 2024 sebanyak 591 kasus Diabetes. Meskipun terjadi penurunan, Diabetes masih masuk ke dalam 10 kasus tertinggi dipuskesmas Sungai Jingah hingga di tahun 2024.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga orang penderita diabetes, diketahui bahwa ketiga orang tersebut masih memiliki pengetahuan yang kurang terkait penyakit diabetes. Hal ini terlihat dari ketidaktahuan mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin, kadar gula darah yang seharusnya stabil, serta cara penanganan atau pengobatannya. Selain itu, gaya hidup ketiga responden juga masih kurang mendukung karena tetap mengonsumsi makanan yang tidak sesuai untuk penderita diabetes serta kurangnya aktivitas fisik (kurangnya olahraga dan malas bergerak). Melihat kondisi tersebut, peneliti merasa sangat penting untuk mengetahui apakah tingkat pengetahuan penderita diabetes di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah berhubungan dengan gaya hidup yang mereka jalani.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional (potong lintang). Pada pelaksanaannya penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen dengan studi

korelasi, yaitu desain yang dipergunakan dalam melihat signifikansi hubungan antar variable.

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Populasi pada penelitian ini adalah penderita Diabetes di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah dengan jumlah sebanyak 30 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 30 orang penderita diabetes di Puskesmas Sungai Jingah Kota Banjarmasin. Berikut hasil Analisis Univariat dan bivariat pada penelitian ini.

1. Analisis Univariat

A. Pengetahuan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Pada Penderita Diabetes di Puskesmas Sungai Jingah

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	18	60%
Cukup	5	16,7%
Baik	7	23,3%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (16,7%), dan pengetahuan baik sebanyak 7 Orang (23,3%).

B. Gaya Hidup

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Pada Penderita Diabetes di Puskesmas Sungai Jingah

Gaya Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	19	63.3%
Baik	11	36.7%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup kurang sebanyak 19 orang (63,33%) sedangkan responden dengan gaya hidup baik terdapat 11 orang (36,67%).

C. Hubungan Pengetahuan Dengan Gaya Hidup

Gaya Hidup	Pengetahuan						P Value	Chi-Square
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%		
Baik	7	63	4	36	0	0	1	<.001
Kurang	0	0	1	5,	1	94	1	
Total	7	23	5	16	1	60	3	
	1	3	7	8	0	0		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup baik memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (63,6%), responden dengan gaya hidup baik memiliki pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (36,4%), responden dengan gaya hidup baik memiliki pengetahuan kurang sebanyak 0 orang (0%). Responden dengan gaya hidup kurang memiliki pengetahuan baik sebanyak 0 orang (0%), responden dengan gaya hidup kurang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 1 orang (5,3%), responden dengan gaya hidup kurang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 18 orang (94,7%), Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar $<0,001$ ($< 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan gaya hidup terhadap penderita Diabetes di Puskesmas Sungai Jingah.

Pembahasan

A. Analisis Univariat

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Menurut Notoatmodjo (2021) pengetahuan merupakan hasil penginderaan seseorang terhadap objek tertentu melalui panca indera, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Proses ini menghasilkan pemahaman yang terakumulasi dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat pendidikan seseorang berkorelasi positif dengan kemudahan dalam menyerap informasi, baik dari interaksi sosial maupun melalui media. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin luas pula wawasan kesehatan yang diperoleh. Pengetahuan akan suatu hal mencakup dua sisi, yaitu aspek positif dan negatif, yang bersama-sama membentuk sikap individu. Dominasi aspek positif dalam pemahaman akan mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap hal tersebut.

Hal ini terlihat dari pemahaman dengan pengetahuan baik mengenai penyakit diabetes melalui kuesioner yang diberikan didapatkan 3 jawaban tertinggi benar pada pernyataan nomor 1 yaitu mengkonsumsi terlalu banyak gula dan makanan manis lainnya adalah penyebab diabetes dengan jumlah 30 responden dapat menjawab dengan benar. Pernyataan nomor 2 yaitu pada umumnya, penyebab diabetes adalah kurang efektifnya insulin dalam tubuh dengan jumlah 28 responden benar dalam menjawab. Pernyataan nomor 6 yaitu cara terbaik untuk memeriksa diabetes adalah dengan tes urin dan pernyataan nomor 8 yaitu obat lebih penting daripada diet dan olahraga untuk mengontrol diabetes saya, dengan jumlah 27 responden benar dalam menjawab. Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden sebagian besar sudah memahami penyebab diabetes yaitu gula dan kurangnya insulin dalam tubuh, pemeriksaan diabetes tidak melalui urin dan pentingnya diet dan olahraga sebagai pendukung obat untuk mengontrol diabetes.

Responden dengan pengetahuan baik sudah mendapatkan informasi mengenai diabetes secara rinci baik secara langsung melalui penyuluhan dan juga melalui media sosial. Pengetahuan akan membantu perilaku kesehatan seseorang. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pengetahuan yang baik memungkinkan penderita diabetes untuk menerapkan gaya hidup sehat dan kepatuhan dalam minum obat.

Hasil kuesioner dengan jawaban responden dengan pengetahuan cukup dengan pernyataan nomor 3 yaitu penderita diabetes yang tidak diobati. Jumlah gula didalam darahnya meningkat. Sebanyak 17 orang yang menjawab benar, pernyataan nomor 12 yaitu diabetes dapat menyebabkan mati rasa pada tangan, jari-jari dan kaki, sebanyak 19 orang menjawab benar dan pernyataan nomor 4 yaitu jika saya penderita diabetes, anak-anak saya memiliki risiko diabetes yang lebih tinggi sebanyak 25 orang menjawab benar. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian dari responden sudah cukup mengerti mengenai dampak penderita diabetes apabila tidak diobati, gejala diabetes

dan dampak dari diabetes.

Tingkat pengetahuan dengan kategori cukup pada responden dikarenakan sebagian responden telah memperoleh informasi terkait penyakit diabetes melalui leaflet akan tetapi informasi tersebut belum sepenuhnya dimengerti dan dipahami oleh responden. Sehingga apa yang disampaikan belum dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

Hasil kuesioner dengan jawaban responden dengan pengetahuan kurang dengan pernyataan nomor 5 yaitu Diabetes dapat disembuhkan sebanyak 3 orang menjawab benar. Pernyataan nomor 15 yaitu kaos kaki yang ketat boleh dipakai oleh penderita diabetes sebanyak 7 orang yang jawab benar dan nomor 9 yaitu luka dan lecet pada penderita diabetes akan lebih lama sembuh sebanyak 8 orang menjawab benar, sehingga dapat disimpulkan bahwa masih banyak responden yang kurang mengetahui bahwa penderita diabetes tidak dapat disembuhkan tetapi dapat di kontrol dengan gaya hidup yang baik dan penderita diabetes sebaiknya mengurangi pakaian yang ketat agar tidak memicu luka karna akan lebih lama sembuh salah satunya dengan tidak memakai kaos kaki ketat.

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang disebabkan karena responden belum mendapatkan informasi atau edukasi mengenai pencegahan dan pengobatan penyakit diabetes baik dari tenaga kesehatan maupun sumber informasi lainnya. Selain itu, rendahnya tingkat pendidikan dan kurangnya kesadaran untuk mencari informasi juga mempengaruhi pemahaman terhadap penyakit ini.

Tingkat pengetahuan responden yang baik sebagian besar disebabkan karena telah menerima informasi dan penyuluhan kesehatan mengenai diabetes. Selain itu, tingkat pendidikan yang didominasi lulusan SMA dan perguruan tinggi mempermudah penerimaan informasi dari petugas kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Sevani et al., 2024) menunjukkan hasil penelitian dengan 62 responden pada penderita diabetes di wilayah kerja puskesmas antang kota makassar Peneliti mengatakan bahwa responden yang memiliki pengetahuan tentang diabetes baik cenderung baik pula dalam penatalaksanaan kepatuhan pengobatannya.

Pengetahuan merupakan faktor dominan yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan dapat mempengaruhi pola pikir dan sikap terhadap sesuatu, hal ini akan mempengaruhi perubahan perilaku. Sehingga dengan pengetahuan yang baik maka akan menimbulkan perilaku kepatuhan pengobatan yang baik.

Sejalan juga dengan penelitian (Sevani et al., 2024) dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dengan kualitas hidup pada pasien diabetes serta hasil analisa antara tingkat pengetahuan dengan kualitas hidup. responden dengan pengetahuan kurang seringkali berusia di atas 50 tahun, usia dimana terjadi penurunan fisiologis yang dapat menyulitkan penerimaan dan mengingat informasi yang diberikan tenaga kesehatan. usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, bertambahnya usia seseorang maka akan semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuan. Hal ini berarti seiring dengan bertambahnya pengetahuan maka kualitas hidup akan semakin baik. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui proses penginderaan (mata, telinga, lidah, hidung, kulit). Pengetahuan merupakan salah satu faktor pencetus perubahan pada perilaku kesehatan.

Berdasarkan data dan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pendidikan, akses informasi, dan usia. Pemahaman yang baik mengenai penyakit yang diderita akan mendorong individu untuk mengadopsi perilaku yang tepat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat memperparah kondisi kesehatannya.

2. Gaya Hidup

Gaya hidup sehat (healthy lifestyle) adalah pola perilaku dan kebiasaan individu dalam menjalani kehidupan yang dapat menurunkan risiko sakit parah atau meninggal dini, meningkatkan kesehatan diri dan lingkungan sekitar, serta dapat membantu individu tersebut menikmati lebih banyak aspek kehidupan yang berkaitan dengan kesejahteraan fisik, mental, dan social. Gaya hidup merupakan fenomena multidimensi yang mencakup semua aspek kehidupan sehari-hari, termasuk tidur, makan, kesehatan, permainan hiburan, waktu yang dihabiskan, hubungan sosial, cara berpikir, perilaku, dan emosi (Aulia et al., 2024).

Hal ini terlihat dari pemahaman mereka mengenai penyakit diabetes melalui kuesioner gaya hidup yang diberikan didapatkan 3 jawaban tertinggi dengan gaya hidup baik yang dapat dilihat pada pertanyaan nomor 15 yaitu Apakah anda mau merokok, jika ditawarkan rokok secara gratis? Sebanyak 24 responden menjawab benar, pertanyaan nomor 11 yaitu Apakah anda dengan cepat mengetahui situasi yang membuat terjadinya stress? sebanyak 16 responden menjawab benar, nomor 4 yaitu Apakah setiap kali minum teh, kopi atau susu, anda selalu memberi banyak gula > 3 sendok makan? sebanyak 15 responden menjawab benar. Sehingga dapat di simpulkan bahwa responden sebagian besar sudah memahami mengenai pencegahan diabetes dengan menolak merokok gratis, penanganan ketika stres, dan mengonsumsi gula tidak berlebihan.

Hasil kuesioner dengan gaya hidup baik memiliki jawaban salah dengan pernyataan nomor 5 yaitu Apakah saat anda berpergian yang tidak terlalu jauh sering menggunakan motor dari pada berjalan? sebanyak 2 orang menjawab benar. Pertanyaan nomor 1 Apakah anda mengkomsumsi makanan yang manis-manis? sebanyak 5 orang menjawab benar dan pertanyaan nomor 6 Apakah anda sering melakukan aktivitas seperti menonton tv dengan waktu yang lama? sebanyak 8 orang menjawab benar. Sehingga dapat di simpulkan bahwa masih banyak responden yang tidak menerapkan gaya hidup sehat seperti lebih memilih menggunakan motor dari pada berjalan pada jarak yang dekat, masih mengonsumsi makanan yang manis-manis dan melakukan aktivitas seperti nonton tv dengan waktu yang lama padahal hal hal tersebut bisa memicu penyakit diabetes.

Menurut asumsi peneliti, gaya hidup kurang sehat dan tingkat pengetahuan kurang pada penderita diabetes saling berhubungan karena rendahnya pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola hidup. Kurangnya pengetahuan membuat penderita kurang menyadari dampak dari tidak berperilaku hidup yang sehat, sehingga mempengaruhi pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Kasimo et al., 2022) menunjukkan orang dengan pola makan tidak seimbang lebih berpeluang menderita diabetes dengan nilai OR sebesar 2,0, dimana jika seseorang dengan pola makan tidak seimbang atau berlebihan dalam konsumsi makanan pokok lebih meningkatkan risiko menderita diabetes. Diabetes juga dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik, jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik atau olahraga 30 menit dalam sehari dan dilakukan 3 kali dalam seminggu, maka besar kemungkinan akan terjadi penumpukan lemak didalam tubuh, jika hal ini terjadi maka dapat kekurangan insulin untuk mengubaha glukosa menjadi sebuah energi, maka akan terjadi peningkatan risiko diabetes.

Kurangnya kegiatan fisik menimbulkan risiko terjangkit diabetes lebih besar sebab keperluan akan insulin rendah akibatnya kadar gula darah naik dan menyebabkan kualitas hidup responden semakin memburuk. Sebaiknya diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mengontrol kadar gula darah diabetes pada pasien diabetes.

Sejalan juga dengan penelitian dari (Fitriyah & Herdiani, 2022) menunjukkan hasil bahwa seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok 22,7% menderita diabetes dan

21,1% tidak menderita diabetes,, sedangkan seseorang yang memiliki kebiasaan merokok menderita diabetes sebanyak 42,1% dan tidak menderita diabetes sebanyak 14,5%. Surabaya. Hasil uji chi-square p-value 0,039 yang artinya terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan penyakit diabetes. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan radikal bebas dalam tubuh yang menyebabkan kerusakan fungsi sel endotel dan merusak sel beta di pankreas. Apabila kerusakan terjadi pada sel beta pankreas maka dapat mempengaruhi produksi insulin yang akan menghambat jalan masuk glukosa ke dalam sel dan akhirnya menyebabkan kadar glukosa dalam darah meningkat sehingga terjadi diabetes.

Berdasarkan data dan penjelasan diatas maka peneliti berasumsi bahwa, penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari amatlah penting, diperlukan minat dan kesadaran dari dalam diri penderita diabetes untuk menjalankan gaya hidup yang lebih sehat agar terhindar dari serangan berulang dan komplikasi yang mungkin terjadi

3. Hubungan Pengetahuan dengan Gaya Hidup

Pengetahuan tentang penyakit diabetes sangat mempengaruhi gaya hidup responden. hal ini dibenarkan oleh (Della et al., 2023) mengatakan bahwa pemahaman individu mengenai diabetes sangat berperan dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit ini. Pengetahuan yang baik memungkinkan seseorang untuk mengenali tanda-tanda awal diabetes, memahami pentingnya pola makan yang sehat, serta mengetahui bagaimana cara mengontrol kadar gula darah agar tetap stabil. Individu yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah lebih rentan mengalami komplikasi akibat diabetes karena kurangnya kesadaran dalam menjaga kesehatan sehingga memiliki gaya hidup yang buruk, didukung dengan pendapat dari (Setianto et al., 2023) bahwa gaya hidup sehari-hari sangat berpengaruh terhadap perkembangan diabetes. Pola hidup yang sehat mencakup aktivitas fisik yang rutin, pola makan seimbang, serta manajemen stres yang baik. Sebaliknya, pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok, meningkatkan risiko terkena diabetes dan memperburuk kondisi penderita

Seluruh responden dengan pengetahuan baik memiliki gaya hidup yang baik pula, responden dengan pengetahuan cukup memiliki variasi ada yang memiliki gaya hidup yang baik dan ada yang memiliki gaya hidup yang kurang, sedangkan responden dengan pengetahuan kurang menunjukkan gaya hidup yang kurang pula. Hasil penelitian ini di tunjang dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sukma & Trisuci, 2023) tentang Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Gaya Hidup Sehat dengan Kendali Gula Darah Pasien di Klinik Budhi Pratama Restu Ibu Jakarta menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dengan pasien diabetes dengan nilai ($p=0,005$).

Semakin tinggi pengetahuan maka akan semakin tinggi kemampuan untuk menjaga gula darah agar terkendali. Pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku, termasuk dalam penanganan Diabetes. Peneliti berpendapat, pengetahuan membantu individu mengadopsi perilaku kesehatan yang lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan mendukung gaya hidup sehat. Hasil wawancara mendukung temuan ini, dimana responden sebenarnya sering mendengar anjuran gaya hidup sehat dari tenaga kesehatan, namun kebanyakan diabaikan dan belum sepenuhnya menerapkan. Pengetahuan yang baik akan mendorong gaya hidup sehat, namun minat dan pengalaman juga memegang peranan penting. Meski pengetahuan kurang, minat dan pengalaman dapat membantu pasien diabetes mengadopsi gaya hidup sehat. Separuh responden memiliki gaya hidup yang kurang baik disebabkan karena hasil penelitian menunjukkan bahwa responden banyak memiliki kualitas hidup yang kurang baik, hal ini dikarenakan bahwa responden kurangnya dalam menjaga kualitas hidup, responden tidak mencegah atau mengendalikan terjadinya peningkatan tekanan kadar glukosa darah.

Peningkatan kadar glukosa darah juga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia. Hal ini dikarenakan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki umur ≤ 50 tahun. Umur lebih dari 40 tahun ialah usia yang berisiko terjangkit diabetes sebab adanya intoleransi glukosa serta proses penuaan yang mengakibatkan berkurangnya sel beta pankreas dalam menghasilkan insulin sehingga gula darah akan meningkat dengan cepat sehingga makin memperburuk kualitas hidup penderita diabetes. Faktor lain yang juga mempengaruhi kualitas hidup yang kurang baik yaitu pekerjaan.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan dan gaya hidup saling memengaruhi kejadian diabetes. Pengetahuan yang baik, diikuti dengan gaya hidup sehat, diyakini dapat mencegah diabetes. Sebaliknya, pengetahuan yang kurang dan gaya hidup tidak sehat dapat meningkatkan risiko diabetes. Oleh karena itu, pemberian informasi dan motivasi berkelanjutan kepada pasien dengan pengetahuan kurang dan gaya hidup tidak sehat sangat penting agar mereka dapat mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat dan terhindar dari komplikasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 penderita diabetes di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah tentang hubungan pengetahuan dengan gaya hidup penderita diabetes, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (16,7%), dan pengetahuan baik sebanyak 7 Orang (23,3%)
2. Responden dengan gaya hidup baik memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (63,6%), responden dengan gaya hidup baik memiliki pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (36,4%), responden dengan gaya hidup baik memiliki pengetahuan kurang sebanyak 0 orang (0%).
3. Ada hubungan pengetahuan dan gaya hidup terhadap diabetes melitus yaitu (p-value) sebesar $< 0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Sungai Jingah.

DAFTAR PUSTAKA

176. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Aulia, D., Gimmy, A., Siswadi, P., Fitri, D., & Abidin, A. (2024). Gambaran Gaya Hidup Sehat Dewasa Indonesia dalam Perspektif Siodemografi. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(2), 168–
- Biostatistika dan Kependudukan Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas, A. (2024). Hubungan Jenis Kelamin Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 1 (Vol. 9).
- D Lasari, H. H., Rosadi, D., Agustina, E., Medyna, I., & Departemen Della, A., Subiyanto, P., & Maria, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengobatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 124.
- 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.
- Hanadian Nurhayati-Wolff. (2022). Projected number of people suffering from diabetes in Indonesia from 2017 to 2024. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- <https://doi.org/10.22146/jkkk.83090>
- <https://doi.org/10.26630/jkm.v15i2.3585>
- <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.7234>
- <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.567>

- Kasimo, E. R., Savitri, L., Bin Abd Kadir, M., Alimansur, M., & Antoro, E. L. (2022). Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Konsumsi Makanan Glikemik Tinggi Meningkatkan Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 15(2), 154–162.
- Munawarah, Melviani, & Syamsu. (2024). Pengukuran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Pengguna Obat Antidiabetika Oral di Rawat Jalan RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. *Jurnal Surya Medika*, 10(1), 310–315.
- Setianto, A., Maria, L., Firdaus, A. D., & Malang, S. M. (2023). Literature Review Faktor Yang Mempengaruhi Kestabilan Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Usia Dewasa Dan Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(2). <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>
- Sevani, A., Mutmainna, A., & Reski Anisa, N. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pengobatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. *Jimpk : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- Siska Ayu Rusmayanti, P., Ayu Dhea Manto, O., Rahmat Santoso, B., Studi Sarjana Keperawatan, P., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., Jl Pramuka, I., Budi, D., Luar, P., & Timur, B. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Terminal Banjarmasin. *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN*, 9(1), 42–49.
- Sukma, G. M., & Trisuci, Y. A. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Gaya Hidup Sehat dengan Kendali Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Klinik Budhi Pratama Restu Ibu Jakarta Tahun 2022. In *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) e-ISSN* (Vol. 7, Issue 2).