

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA  
DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS  
DI PROLANIS PUSKESMAS PURING**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Galang Yuda Pranata

NIM: 202202282

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2026

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA  
DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS  
DI PROLANIS PUSKESMAS PURING**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Galang Yuda Pranata

NIM: 202202282


**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2026

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA**  
**PENDERITA DIABETES MELITUS DI PROLANIS**  
**PUSKESMAS PURING**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan Pada  
Tanggal 12 Januari 2026

Pembimbing,

  
(Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D)

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI  
HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS DI PROLANIS  
PUSKESMAS PURING**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:




Galang Yuda Pranata

NIM : 202202282

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 12 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Cahyu Septiwi,  
M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D (Penguji 1) 
2. Ns. Irmawan Andri Nugroho,  
M.Kep (Penguji 2) 
3. Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS (Penguji 3) 

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

  
(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D)

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 12 Januari 2026



Galang Yuda Pranata

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Galang Yuda Pranata

NIM : 202202282

Program studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

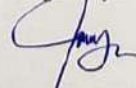
**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS DI PROLANIS  
PUSKESMAS PURING**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 12 Januari 2026

Yang menyatakan



( Galang Yuda Pranata )

## HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Galang Yuda Pranata  
Tempat Tanggal Lahir : Kebumen, 25 November 2001  
Alamat : Kedaleman Kulon, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen  
Nomer Telepon : 081328058336  
Alamat Email : [galangyuda0410@gmail.com](mailto:galangyuda0410@gmail.com)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH  
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PROLANIS  
PUSKESMAS PURING**

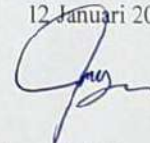
**Bebas dari plagiarism dan bukan hasil karya orang lain**

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini di buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun

Dibuat di Gombong

12 Januari 2026



Galang Yuda Pranata

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan atas segala rahmat dan karunia yang telah di berikan oleh Allah SWT karena pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan salah satu syarat agar bisa mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gombong.

Penulis menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Prolanis Puskesmas Puring” ini melalui berbagai proses yang telah di lalui dengan baik.

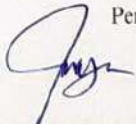
Terselesaikannya Skripsi ini tentu berkat doa dan dukungan dari banyak pihak yang membantu penulis, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih khususnya kepada bapak dan ibu saya yang telah mendukung saya sepenuhnya hingga bisa menyelesaikan Proposal ini. Selain itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya yang telah merawat dan membesarkan saya dalam keadaan apapun, mendidik dan memberikan kontribusi secara finansial maupun mental, tidak ada kata yang lebih sempurna dari kata terimakasih bapak dan mamak.
2. Kepada Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Kepada Ibu Cahyu Septiwi, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Kepada Bapak Fajar Agung Nugroho, S.Kep. Ns., MNS, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, pemikiran, perhatian, dan memberikan pengarahan dalam membimbing penulis untuk penyusunan skripsi penelitian ini.

6. Kepada Bapak Irmawan Andri Nugroho, S.Kep. Ns, M.Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan untuk skripsi ini.
7. Kepada Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman.
8. Kepada Puskesmas Puring, Kebumen yang telah memberikan izin penelitian.
9. Kepada seseorang yang tidak kalah pentingnya dalam proses saya selama ini dengan nim 202202111 yang telah mendampingi dalam susah maupun senang dalam sedih maupun gembira terimakasih sudah bertahan sejauh ini.
10. Kepada Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Semoga dengan adanya skripsi ini bisa menambah pengetahuan bagi para pembaca.

Namun peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini karena masih ada keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang peneliti miliki. Maka dari itu peneliti meminta kritik dan saran bagi para pembaca agar bisa menyempurnakan skripsi ini.

Gombong, 12 Januari 2026

Penulis  
  
Galang Yuda Pranata

**MOTTO:**

*Hidup bukan tentang mendapatkan apa yang kamu inginkan, tetapi menghargai apa yang kamu miliki*

*(Gus Baha)*

*Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuma sekiranya kalau teman teman merasa gagal dalam mencapai mimpi, jangan khawatir mimpi- mimpi lain bisa di ciptakan*

*(Winda Basudara)*

*Orang lain ga akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success story. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ga ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini*

*(Penulis)*

*Jika sudah memulai maka selesaikanlah, jangan menunggu ikan mendekat untuk jadi makanan kita tapi kejar mimpimu untuk masa depanmu*

*(Galang Yuda)*

Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Skripsi, Januari 2026  
Galang Yuda Pranata<sup>1)</sup>, Fajar Agung  
Nugroho<sup>2)</sup> galangyuda0410@gamil.com

## ABSTRAK

### HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PROLANIS PUSKESMAS PURING

**Latar Belakang:** Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis dengan prevalensi yang terus meningkat di Indonesia, termasuk di Provinsi Jawa Tengah dan Kabupaten Kebumen. Berbagai perilaku gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta stres berkepanjangan, diketahui berperan penting dalam peningkatan kadar gula darah. Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Puring menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita diabetes melitus dari 482 orang pada tahun 2023 menjadi 519 orang pada tahun 2024. Sebagian besar penderita adalah perempuan, dan kondisi tersebut banyak dikaitkan dengan pola gaya hidup yang kurang sehat.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus yang mengikuti program Prolanis di Puskesmas Puring, serta menggambarkan karakteristik responden.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 52 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner gaya hidup yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan tingkat stres, serta pengukuran kadar gula darah menggunakan glukometer. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman rho, dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 61–70 tahun (50%), berjenis kelamin perempuan (88,5%), berpendidikan terakhir sekolah dasar (34,6%), berprofesi sebagai ibu rumah tangga (34,6%), serta telah menderita diabetes selama 5–10 tahun (57,7%). Lebih dari setengah responden memiliki gaya hidup yang tergolong buruk (55,8%) dan kadar gula darah dalam kategori hiperglikemik (53,8%). Uji korelasi Spearman rho menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,695 dengan  $p < 0,001$ , yang menandakan adanya hubungan yang kuat dan bermakna antara gaya hidup dan kadar gula darah.

**Kesimpulan:** Gaya hidup yang tidak sehat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang berfokus pada perbaikan gaya hidup sebagai upaya pencegahan terjadinya komplikasi.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus; Gaya Hidup; Kadar Gula Darah,

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup> Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

**BACHELOR OF NURSING**  
Faculty of Health Sciences  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Thesis, January 2026

Galang Yuda Pranata<sup>1)</sup>, Fajar Agung Nugroho<sup>2)</sup>  
galangyuda0410@gamil.com

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND BLOOD SUGAR LEVELS IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS AT PROLANIS PUSKESMAS PURING**

**Background:** Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder with a high and steadily increasing prevalence in Indonesia, including Central Java and the Kebumen region. Unhealthy lifestyle behaviors—such as excessive sugar consumption, insufficient physical activity, smoking, and prolonged psychological stress—are widely recognized as major contributors to poor glycemic control. A preliminary assessment conducted at the Puring Primary Health Center revealed an increase in the number of registered diabetes mellitus patients from 482 cases in 2023 to 519 cases in 2024. Most patients were women, and unhealthy lifestyle patterns were identified as a dominant contributing factor.

**Purpose:** This study aimed to examine the relationship between lifestyle behaviors and blood glucose levels among patients with diabetes mellitus enrolled in the Prolanis program at the Puring Primary Health Center, as well as to describe the demographic characteristics of the respondents.

**Methods:** A descriptive correlational study with a cross-sectional design was conducted involving 52 respondents selected through total sampling. Data were collected using a structured lifestyle questionnaire covering dietary habits, physical activity, smoking behavior, and stress levels. Blood glucose levels were measured using a glucometer. Data analysis included univariate analysis and bivariate analysis using Spearman's rho correlation test, with a significance level set at  $p < 0.05$ .

**Results:** Most respondents were aged 61–70 years (50%), female (88.5%), had elementary-level education (34.6%), worked as housewives (34.6%), and had been living with diabetes for 5–10 years (57.7%). More than half of the respondents demonstrated poor lifestyle behaviors (55.8%) and had hyperglycemic blood glucose levels (53.8%). Spearman's rho analysis showed a strong positive correlation between lifestyle and blood glucose levels ( $r = 0.695$ ;  $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** Unhealthy lifestyle behaviors are significantly associated with elevated blood glucose levels among patients with diabetes mellitus. These findings highlight the need for lifestyle-focused interventions to improve glycemic control and prevent diabetes-related complications.

**Keywords:** Blood sugar levels; diabetes mellitus; Lifestyle

---

<sup>1</sup> Nursing Student of the University of Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup> Nursing Lecturer at Muhammadiyah Gombong University

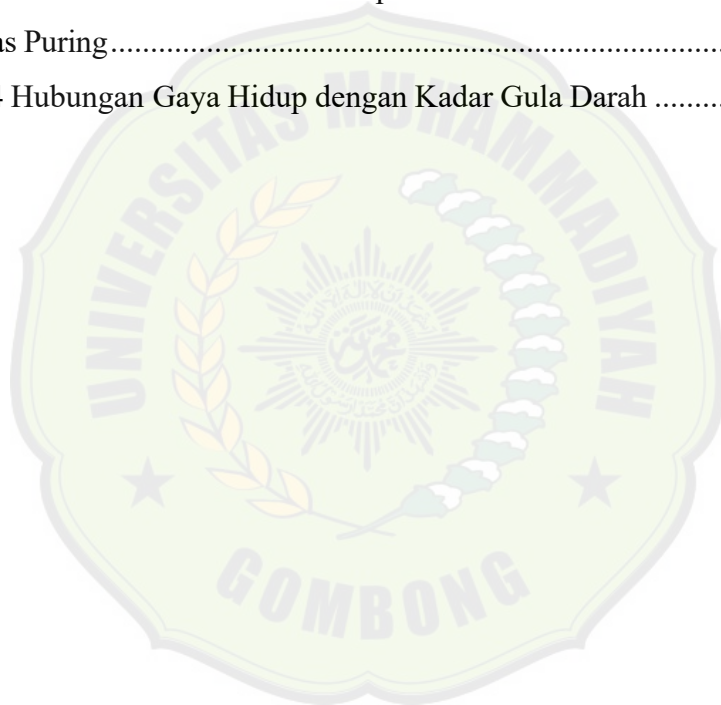
## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>ABSTRACT</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II</b> .....	8
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Tinjauan Teori.....	8

B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep .....	28
D. Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III.....</b>	<b>29</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Desain Penelitian .....	29
B. Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
E. Definisi Operasional.....	32
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	33
G. Instrumen Penelitian .....	34
H. Teknik Pengumpulan Data.....	35
I. Teknik Analisis Data.....	37
J. Etika Penelitian.....	39
<b>BAB IV .....</b>	<b>41</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. HASIL PENELITIAN .....	41
B. PEMBAHASAN .....	44
<b>BAB V.....</b>	<b>60</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>60</b>
A. KESIMPULAN .....	60
B. SARAN .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	6
Tabel 2. 1 Karakteristik Diabetes Melitus Tipe 1 dan Tipe 2 .....	13
Tabel 2. 2 Kriteria Diagnosa Diabetes Melitus.....	17
Tabel 3. 1 Defisini Operasional .....	32
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi data karakteristik .....	42
Tabel 4. 2 Distribusi Gaya Hidup pada Penderita Diabetes Melitus di Prolanis Puskesmas Puring.....	43
Tabel 4. 3 Distribusi Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Prolanis Puskesmas Puring.....	43
Tabel 4. 4 Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah .....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian.....	66
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Puring.....	67
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Puring .....	68
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian di Puskesmas Puring.....	69
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian di Puskesmas Puring .....	69
Lampiran 6 Hasil Uji Turnitin .....	71
Lampiran 7 Keterangan lolos etik .....	72
Lampiran 8 Lembar Permohonan menjadi responden.....	73
Lampiran 9 Lembar Persetujuan menjadi responden .....	75
Lampiran 10 kuesioner .....	76
Lampiran 11 Lembar Bimbingan.....	78
Lampiran 12 Hasil analisis menggunakan SPSS 29 .....	79
Lampiran 13 Dokumentasi .....	82

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa diabetes melitus merupakan penyakit metabolisme kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah. Kadar glukosa darah yang tinggi dapat secara bertahap berbahaya bagi jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf (WHO,2025). Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) diabetes ialah sebuah penyakit kronis yang muncul akibat pankreas tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau karena tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (IDF,2025).

Pankreas menghasilkan hormon insulin, yang bertindak sebagai kunci yang memungkinkan glukosa dari makanan masuk ke dalam darah dan kemudian masuk ke sel-sel tubuh agar bisa digunakan sebagai energi. Saat tubuh memakan makanan yang mengandung karbohidrat, makanan tersebut diubah menjadi glukosa, dan insulin berperan dalam memudahkan glukosa masuk ke dalam sel-sel tubuh (IDF 2025).

*International Diabetes Federation* (IDF) dalam atlasnya mengonfirmasi bahwa diabetes melitus termasuk dalam empat penyakit yang paling banyak diderita di belahan dunia. IDF mencatat bahwa sekitar 537 juta orang dengan umur dari 20-79 tahun hidup dengan diabetes, dan diperkirakan akan meningkat sebesar 46% dari tahun 2021 menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Proyeksi IDF juga menunjukkan bahwa satu dari delapan orang dewasa akan mengalami diabetes melitus, dengan tiga dari empat orang dewasa yang terkena diabetes tinggal di negara berkembang (IDF 2025).

Di Indonesia sendiri penyakit diabetes melitus menjadi penyebab kematian ke dua setelah penyakit kardiovaskuler. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia penyakit ini banyak menyebabkan

komplikasi penyakit lainnya. Prevalensi Diabetes di Indonesia sangat mengkhawatirkan dengan data terbaru menunjukkan bahwa tahun 2021 diperkirakan sebanyak 10.06% atau sebanyak 19,46 juta dari penduduk Indonesia terdiagnosis Diabetes dan diperkirakan pada tahun 2030 sebanyak 23,3 juta orang, menempatkan Indonesia di peringkat kelima di dunia dalam jumlah penderita diabetes. (KemenkesRI 2022).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah (Dinkes Jateng) penyakit diabetes melitus menjadi faktor kematian terbesar dengan prevalensi diabetes tingkat kasus diabetes melitus di Jawa Tengah meningkat pada tahun 2020 sebesar 13,67%, 2021 sebesar 11,0%, dan 2022 sebesar 15,6%. Dengan jumlah penderita 618.546 orang di tahun 2021, Kabupaten Semarang menjadi nomer satu penderita diabetes melitus dengan 41.468 orang di tahun 2021, sedangkan di Kabupaten Kebumen diabetes menjadi penyakit nomer empat dengan prevalensi diabetes melitus sebanyak 12.000 orang di tahun 2021 jumlah yang cukup banyak, salah satu penyebabnya adalah gaya hidup yang berpengaruh terhadap kadar gula darah (Dinkes Jateng,2023).

Peningkatan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari segi gaya hidup maupun kondisi tubuh. Salah satu faktor utama adalah resistensi insulin, yaitu ketika sel-sel tubuh menjadi kurang responsif terhadap hormon insulin yang berfungsi mengatur kadar gula darah. Kondisi ini menyebabkan tubuh kesulitan mengontrol glukosa darah sehingga terjadi hiperglikemia. Gaya hidup yang kurang sehat juga berperan besar. Pola makan yang tinggi gula dan kalori, serta rendah serat, menyebabkan lonjakan gula darah yang sulit dikendalikan. Kurangnya aktivitas fisik memperburuk kondisi ini karena aktivitas fisik membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan metabolisme glukosa. Oleh karena itu, gaya hidup sedentari menjadi faktor risiko signifikan dalam peningkatan kadar gula darah (Mellitus, Rumah, and Konawe 2024).

Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi kadar gula darah. Faktor internal seperti kerusakan pankreas yang mengganggu produksi insulin sehingga tubuh tidak bisa melakukan metabolisme dengan baik sedangkan faktor eksternal peningkatan kadar gula darah antara lain gaya hidup / life style seperti pola makan, kebiasaan merokok, minum beralkohol, dan sering mengonsumsi makanan dan minuman manis. Dengan gaya hidup yang tidak sehat tentu saja menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh sehingga menyebabkan tubuh sulit untuk melakukan metabolisme dan memicu penyakit diabetes melitus karena gaya hidup yang tidak sehat (Rizki, Santosa, and Akasyah 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ada korelasi kuat antara gaya hidup dan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Sangat penting untuk menerapkan gaya hidup sehat karena dapat menguntungkan penderita, terutama dengan meningkatkan rasa percaya diri dan mendorong perilaku yang lebih baik. Ini dapat dicapai dengan menerapkan gaya hidup sehat (Muhammad Al-Amin R. 2024).

Salah satu penyebab risiko bagi diabetes adalah pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup ini bisa menyebabkan kenaikan kadar gula dalam darah. Sebaliknya, melakukan cukup olahraga bisa membantu menjaga kadar gula tetap normal, namun kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan peningkatan kadar gula yang besar. Oleh karena itu, tidak bergerak cukup dapat menyebabkan gula darah tinggi dan bisa berisiko untuk diabetes (Ita Sulistiani 2025).

Penelitian lain tentang hubungan antara gaya hidup dan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di jurnal (Muhammad Al-Amin R. 2024) di Puskesmas Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, ditemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara gaya hidup dan pola makan seseorang dengan kadar gula darah mereka. Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar 0,01 dan odds ratio (OR) sebesar 14,685. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pola makan dan gaya hidup dengan kadar gula darah pada individu yang menderita diabetes

melitus. Untuk memulai pengobatan diabetes melitus, penting bagi penderita untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan cara menjaga pola makan yang seimbang, berolahraga secara rutin, dan menjauhi kebiasaan buruk. Ini termasuk contoh terapi non-farmakologis. Namun, komplikasi yang lebih serius dapat muncul jika penderita diabetes tidak dapat memperbaiki gaya hidupnya. (Cristinawati and Purwanti 2025).

Studi Pendahuluan ini saya lakukan pada bulan Maret 2025 di Puskesmas Puring dan mencatat bahwa jumlah penderita yang terkena diabetes melitus sebanyak 482 orang pada tahun 2023 dengan laki laki 104 orang dan perempuan 378 orang. Sedangkan di tahun 2024 penderita diabetes naik menjadi 519 orang dengan jumlah laki laki 102 orang dan Perempuan 417 orang. Diabetes melitus menjadi penyakit nomer satu di puskesmas puring.

Hasil wawancara dengan kepala staf tata usaha puskesmas puring dan responden di prolans sebanyak 5 orang secara acak mendapatkan hasil bahwa dari 5 responden menyatakan orang terkena diabetes rata rata diakibatkan karena faktor gaya hidup yang kurang baik seperti pola makan yang tidak teratur, aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan merokok dan setres. Dari data serta hasil wawancara yang saya lakukan maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus di Prolans Puskesmas Puring.”

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah berikut dapat dirumuskan berdasarkan uraian latar belakang yang saya buat: "Apakah ada hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Prolans Puskesmas Puring.?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Prolans Puskesmas Puring.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, durasi lama menderita pada penderita diabetes melitus di Prolanis Puskesmas Puring.
- b. Mengidentifikasi gaya hidup pada masyarakat yang menderita diabetes melitus di Prolanis Puskesmas Puring.
- c. Mengidentifikasi kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Prolanis Puskesmas Puring.
- d. Mengidentifikasi hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Prolanis Puskesmas Puring.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Penderita Diabetes Melitus

Memberikan informasi mengenai pentingnya gaya hidup sebagai bagian dari pengelolaan mandiri diabetes melitus, serta bagaimana pola hidup dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Puring

Menambah wawasan dalam memberikan edukasi dan konseling kepada pasien mengenai manfaat gaya hidup dalam pengendalian glukosa darah, serta mendorong penerapan gaya hidup aktif di lingkungan masyarakat.

### 3. Bagi Pengembangan Ilmu Kesehatan

Memberikan kontribusi ilmiah berupa literatur baru yang mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kadar gula darah pada penderita, sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

### 4. Bagi Pemerintah dan Instansi Kesehatan

Menyediakan data empiris yang dapat dijadikan dasar dalam merumuskan program promotif dan preventif yang berfokus pada

peningkatan gaya hidup sebagai strategi pengendalian diabetes melitus di tingkat komunitas.

#### 5. Bagi Masyarakat Umum

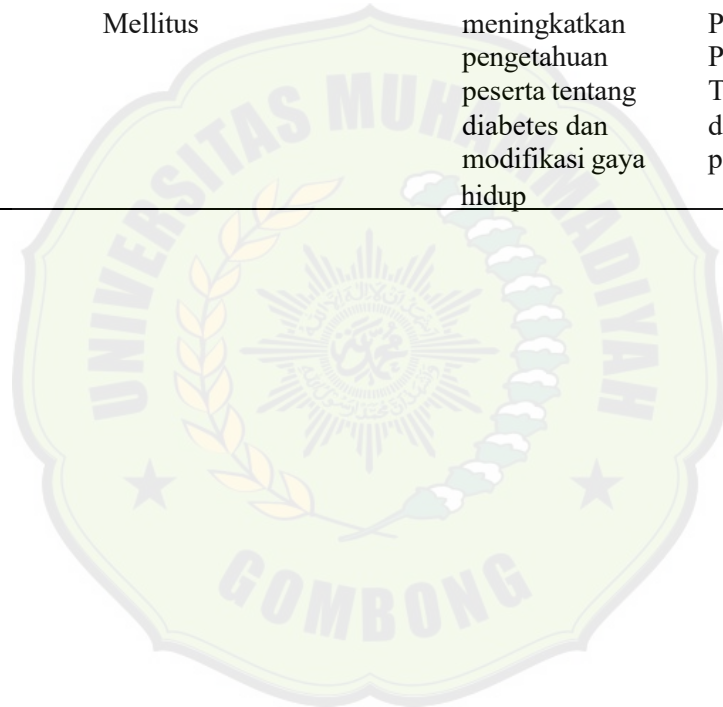
Meningkatkan kesadaran kolektif tentang pentingnya membiasakan diri hidup sehat secara teratur sebagai langkah pencegahan terhadap berbagai penyakit metabolik, khususnya diabetes melitus

### E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Dengan Penelitian Ini
Erva Heni Rosiana, Ika Ainur Rofi'ah, Enny Moch. 2023	Relationship Between Eating Behaviors and Physical Activity with Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Gayaman Public Health Center Mojokerto	Analisis korelasi, pendekatan cross-sectional Populasi yang di gunakan adalah semua pasien diabetes tipe 2 di Puskesmas Gayamin Mojokerto dengan pengambilan sampel berturut turut digunakan	44,6% responden menunjukkan perilaku makan yang buruk. 48,2% terlibat dalam aktivitas fisik ringan. 80,4% memiliki kadar glukosa darah tinggi. Korelasi negatif antara perilaku makan (-0,429) & aktivitas fisik (-0,396) dengan kadar glukosa darah.	Persamaan : Metode penelitian. Menekankan pentingnya menjaga gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik dalam pengelolaan diabetes melitus Perbedaan : Tempat, sample dan waktu penelitian
Francelina Ivanty Sao Da, Yuliana Radja Riwu, Honey I. Ndoen. 2023	Hubungan Perilaku dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di	Desain analitik survei, pendekatan kasus-kontrol dengan ukuran sampel 86	Kebiasaan makan (p=0,017), aktivitas fisik (p=0,028), dan konsumsi alkohol (p=0,023) mempengaruhi kadar gula darah.	Persamaan : Metode penelitian. Menekankan pentingnya gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik

	Puskesmas Kota Ende	orang dengan metode Pengambilan sampel acak sederhana.	Pengetahuan tentang diabetes tidak signifikan ( $p=0,829$ ).	dalam pengelolaan diabetes melitus Perbedaan : Tempat, sample dan waktu penelitian
Pratiwi Christa Simarmata, Yurizki Telova 2023	Health Education Counseling on Lifestyle In Patients With Diabetes Mellitus	Konseling pendidikan, pengabdian masyarakat	Perubahan gaya hidup berpengaruh signifikan pada kadar glukosa darah. Program berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang diabetes dan modifikasi gaya hidup	Persamaan : Metode penelitian menekankan pentingnya gaya hidup dalam pengelolaan diabetes Penelitian Perbedaan : Tempat, sample dan waktu penelitian



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Andi Retno et al. 2023. "Fakumi Medical Journal." *Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 3(5): 254–60.
- Akbar, Muhammad J, Asrini Safitri, and Dian Fahmi Utami. 2025. "Hubungan Obesitas Terhadap Diabetes Melitus Pada Ibu Rumah Tangga." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 5(1): 606–20.
- Akbar, Reza, U. Sulia Sukmawati, and Khairul Katsirin. 2024. "Analisis Data Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Pelita Nusantara* 1(3): 430–48.
- AmericanDiabetesAssociation. 2024. "No Title." *AmericanDiabetesAssociation*. AmericanDiabetesAssociation.
- Andeani, Mery Wiega. 2022. "Faktor Resiko Jenis Kelamin Perempuan Dengan Kejadian Diabetes Distress Pada Pasien DM Tipe 2 Di Poliklinik Endokrin RSI Sultan Agung Tahun." *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*: 73.
- Anggi Amalia Cinta Lestari. 2024. "Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2." *Analisis Kesehatan Sains* 13(1): 265–73.
- Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. 2023. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1(2): 1–9.
- Azhari, Reza, and Zahrah Maulidia Septimar. 2022. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENYANDANG DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH PERUMAHAN BUGEL MAS INDAH RW 009 Relationship Between Physical Activity and Blood Glucose Levels In Type 2 Diabetes Mellitus In Bugel Housing Area, Mas ." *Nusantara Hasana Journal* 2(7): Page.
- Br. Sitorus, Irma Yeni, Wienaldi Wienaldi, and Suhartina Darmadi. 2024. "Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Di Rumah Sakit Royal Prima Medan." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5(11): 1527–39.
- Callista Satyafebrianti, Kendra et al. 2025. "Seminar Nasional COSMIC Ke-3 Kedokteran Prosiding Seminar Nasional COSMIC Ke-3 Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya." *Prosiding Seminar Nasional COSMIC Kedokteran* 3: 81–91. <https://prosidingcosmic.fk.uwks.ac.id/index.php/cosmic/article/view/72>.
- Candra Susanto, Primadi et al. 2024. "Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)." *Jurnal Ilmu Multidisplin* 3(1): 1–12.

- Chandra, Steven Okta, Pontisomaya Parami, Tjokorda Gde Agung Senapathi, and Ida Ayu Arie Krisnayanti. 2024. "Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Awam Terkait Prosedur Bantuan Hidup Dasar (BHD)." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 12(06): 457–62.
- Cristinawati, Maya, and Okti Sri Purwanti. 2025. "GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA." 9(April): 518–28.
- Diabetes, Kejadian et al. 2021. "JURNAL KEPERAWATAN TERPADU (Integrated Nursing Journal)." 1(1): 1–7.
- Dwi Arini, Heny, Anak Agung, Ayu Diana Putri, and Agustina Nila Yuliawati. 2023. "Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kepatuhan Minum Obat Antidiabetes Oral Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Correlation Between Education Level with Medication Adherence in Type 2 Diabetes Mellitus Patients." *JIM: Jurnal Ilmiah Mahaganesha* 2(Desember): 29–36.
- Entrepreneurship, Innovation. 2024. "Hal. 89." 1(2): 89–98.
- Fauziyyah, Muthia Hana, and Feranita Utama. 2024. "Literature Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Indonesia." *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1): 266–78. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/43144>.
- Febrian, Triana. 2022. "Hubungan Lama Menderita Terhadap Kualitas."
- Fortuna, Tista Ayu, Hidayah Karuniawati, Desti Purnamasari, and Devi Etivia Purlinda. 2023. "Komplikasi Yang Dialami Oleh Pasien Diabetes Mellitus Berkaitan Dengan Beberapa Faktor, Termasuk Usia, Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), Durasi Penyakit Diabetes, Riwayat Keluarga Yang Juga Menderita Diabetes, Pengobatan Yang Diterima, Serta Adanya." *Pharmacon: Jurnal Farmasi Indonesia* 20(1): 27–35.
- Haryono, Diajeng Akbar et al. 2024. "Hubungan Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Pada Usia > 40 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Hindu." *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa* 1(2): 53–60.
- Hayati, Sri, and Lalu Andre Saputra. 2023. "Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Cv. Jaya Anugrah." *Business Management* 2(1): 49–53.
- Herdiani, Febri Dolis. 2021. "Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia." *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi* 5(1): 31–38.
- Hermina, Dina, and Nuril Huda. 2024. "Memahami Populasi Dan Sampel : Pilar Utama Dalam Penelitian Kuantitatif." 5(12): 5937–48.

- IDF. 2025. "No Title." *IDF*. <https://idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes/>. Istanti, Novi, Yuli Ernawati, and Antok Nurwidi Antara. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Obesitas Pada Remaja Di Panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta." 12(2): 206–17. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/55870/47465>.
- Ita Sulistiani, Siti Fatimah M. Arsad. 2025. "PENDAMPINGAN MODIFIKASI GAYA HIDUP ( POLA MAKAN & PADA PASIEN PRADIABETES LIFESTYLE MODIFICATION GUIDANCE ( DIET AND PHYSICAL ACTIVITY ) TO REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS IN PREDIABETES." : 1–6.
- Jam, D A N et al. 2024. "JoMLaT ( Journal of Medical Laboratory Technology ) DIPERIKSA SEGERA DAN DITUNDA SELAMA JoMLaT ( Journal of Medical Laboratory Technology )." 1(1): 26–29.
- Jateng, Dinkes. 2023. "No Title." *Dinkes Jateng*. [https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/1Profil\\_Kesehatan\\_2023/mobile/index.html](https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/1Profil_Kesehatan_2023/mobile/index.html).
- Jazila, Ulfatul, Vera Nazhira Arifin, Tahara Dilla Santi, and Fakultas Kesehatan Masyarakat. 2024. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2022 Factors Associated with Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Sufferers at the Meuraxa Community Health Center, Banda Aceh Ci." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 10(1): 2615–109.
- Kaban, Karmila, and Gustri Priandhana. 2022. "Pemeriksaan Kadar Gula Darah (KGD) Gratis Di Puskesmas Pembantu Tanjung Gusta Medan." *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan* 1(2): 1.
- Karolus, Henrianto, Samsinar Butar, Santa Maria, and Sri Wahyuni. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Koja Jakarta." 4(1): 32–39.
- KemenkesRI. 2022. "No Title." *KemenkesRI*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/cegah-diabetes-melitus-dengan-6-langkah-sehat>.
- KemKesRI. 2021. "No Title." *KemKesRI*. <https://lms.kemkes.go.id/courses/799f17f7-c509-4577-92fb-315a4c7b9983>.
- Kesehatan, Jurnal Ilmu. 2025. "Barongko Barongko." 3(3): 473–97.
- Komariah, K, and Sri Rahayu. 2020. "Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat." *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada (Dm)*: 41–50.
- Kumalasari, Dei, Aji Bagus Widyantara, and Dhiah Novalina. 2024. "Perbandingan

Hasil Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dengan Dan Tanpa Hapusan Kapas Kering Metode Enzimatis Glucose Oxidase.” 5(September): 7911–18.

Lenggong, Andrikus, and Evi Vestabilivy. 2023. “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur.” *Jurnal Persada Husada Indonesia* 3(8): 22–36.

Lidya Evangelita Clara Taja, Honey Ivon Ndoen, and Helga J. N. Ndun. 2024. “Hubungan Genetik, Kebiasaan Merokok, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Tahun 2021.” *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 3(3): 515–21.

Listiani, Rizza Yussi, and Dian Ayubi. 2024. “Faktor Risiko Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Era Gaya Hidup Modern Pada Usia Muda Literature Review.” 7(1): 563–69.

Mandiri, Jurnal Sehat, Siti Nur Istiqomah, Mally Ghinan Sholih, and Fakultas Ilmu Kesehatan. 2024. “Pengaruh Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II.” 19(1): 132–42.

Medicine, National Library of. 2024. “No Title.” *National Library of Medicine*. National Library of Medicine.

Mellitus, Diabetes, Di Rumah, and Sakit Konawe. 2024. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Diabetes Mellitus Tipe II Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Konawe Klasifikasi Diabetes Melitus ( DM ), Diabetes Association ( ADA ) Dan World Lebih Lanjut , Data Dari Laporan Gizi Global Menurut Data International Diabetes Federation ( IDF ) Tahun 2019 , Kawasan Asia Berdasarkan Data BLUD RS Konawe.” 3(3): 202–13.

Mufida, Ilmi, Abdul Qodir, and Angernani Trias. 2024. “ACAK PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS.” 5(September): 9448–57.

Mufidah Laela Sari, Fajar Alam Putra, Widiyono. 2025. “Medic Nutricia.” 14(1).

Muhammad Al-Amin R. 2024. “Journal of Language and Health.” 5(1): 7–14.

Mulyana, Talitha Nurriqiyah, Emi Lindayani, and Iyos Sutresna. 2024. “Hubungan Pengetahuan Dengan Self Management Pada.” 5: 3149–58.

Pardosi, Sariman, and Erni Buston. 2022. “Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia Lifestyle Affects Elderly Health Status.” 13: 538–45.

Perifer, Neuropati, Diabetes Mellitus, and Studi Fenomenologi. 2022. “JURNAL KESEHATAN ILMIAH INDONESIA INDONESIAN HEALTH SCIENTIFIC JOURNAL Abstrak.” 7(2): 204–10.

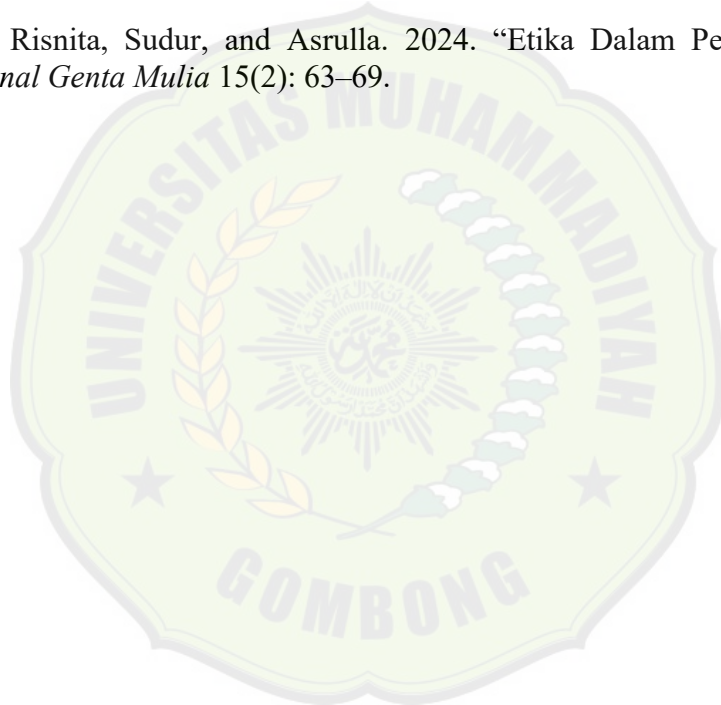
Pratiwi, Mahardita Hanum, Anita Faradilla Rahim, and Safun Rahmanto. 2025. “Hubungan Obesitas Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Mahasiswa.” 6:

3342–49.

- Prawinda, Yulia Dwi et al. 2024. “Penatalaksanaan Lima Pilar Diabetes Melitus Oleh Diabetisi : Studi Fenomenologi.” *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)* 3(1): 12–25.
- Priority, Jurnal Keperawatan. 2022. “HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TERJADINYA PENYAKIT DIABETES MELITUS DI RSUD DAERAH Dr R . M DJOELHAM Rinawati Tarigan.” 5(1): 94–102.
- Priyanto Priyanto, Nengsih Yulianingsih, and Hasim Asyari. 2022. “Hubungan Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus Dengan Kepatuhan Menjalani Pengobatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Kecamatan Kertasemaya Tahun 2021.” *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 2(1): 17–24.
- Puasa, Gula Darah, and Karakteristik Pasien. 2025. “HUBUNGAN KARAKTERISTIK RESPONDEN TERHADAP KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KABUPATEN BANTUL RELATIONSHIP BETWEEN RESPONDENT CHARACTERISTIC AND FASTING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS.” 21: 91–99.
- Putra, Suntama, M Syahrani Jailani, and Faisal Hakim Nasution. 2021. “Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3): 27876–81.
- Putri Listia, Cory Artania et al. 2024. “Hubungan Antara Usia , Tingkat Pendidikan Dan Kepatuhan Kontrol Ke Puskesmas Terhadap Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoro Bulan Januari - April 2024 Pendahuluan Warga Dunia Sudah Sangat Paham Bahaya Kesehatan Kebiasaan Merokok.” *Jurnal Cahaya Mandalika* (April): 839–48.
- Putrie, Intania Riska et al. 2025. “FENOMENA DIABETES MELITUS BERDASARKAN USIA DAN JENIS.” 6(September): 12489–98.
- Rahim, Aulia Riezka, Joko Anggoro, and Seto Priyambodo. 2023. “Jurnal Kedokteran Unram Correlation Between Smoking Activity and Incidence of Uncontrolled Type 2 Diabetes Mellitus in Puskesmas Sakra , East Lombok.” 12(2).
- Rahmayunita, Nini Asri, Hamsu Kadriyan, and Eka Arie Yuliyani. 2023. “A Healthy Lifestyle of the Diabetic Sufferer to Avoid the Risk of Complications: Literature Review.” *Jurnal Biologi Tropis* 23(2): 406–13.
- Ramadhini, Delfi, Yenni Farida Siregar, and Salnisah. 2024. “Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal).” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 4(2): 16–21.
- Raya, K B U, and Kalimantan Barat. 2024. “(1), (2) 1).” 9(1): 2018–22. Relationship, The et al. 2024. “ANJANI Journal : Health Sciences Study.” 4(2): 81–

- Renda, Yohanes, Rame Dwi, and Wenny Rahmawati. 2024. "HUBUNGAN TINGKAT KEPATUHAN TERAPI INSULIN DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN DM TIPE 2." 5(3): 197–203.
- Ririn Akmal Sari, Ratu Ayu Dewi Sartika. 2021. "Jurnal Kesehatan Komunitas." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 6(1): 80–85. <http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/102>.
- Rismawati, Wiji, and Okti Sri Purwanti. 2025. "The Relationship of Dietary Knowledge Level and Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients." *Indonesian Journal of Global Health Research* 7(2): 545–52.
- Rizki, Winanda, Bagus Santosa, and Wildan Akasyah. 2024. "HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DAN GAYA HIDUP TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TYPE 2 RELATIONSHIP BETWEEN DIET COMPLIANCE AND LIFESTYLE WITH BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS." 126: 158–64.
- Sagita, P, E Apriliana, S Mussabiq, and TU Soleha. 2020. "Pengaruh Pemberian Daun Sirsak Terhadap Penyakit Diabetes." *Jurnal Medika Hutama* 3(1): 1266–72.
- Sari, Triyana, Yovian Timothy Satyo, Fladys Jashinta Mashadi, and Edwin Destra. 2024. "Penelusuran Profil Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pria Dan Wanita Usia Produktif Di SMA Kalam Kudus II, Duri Kosambi, Jakarta." *Jurnal Suara Pengabdian* 45 3(2): 15–24.
- Sela, Aner. 2023. "Resource Allocations in the Best-of-k ( $K=2, 3$ ) Contests." *Journal of Economics/ Zeitschrift fur Nationalokonomie* 139(3): 235–60.
- Septionona, Amara Cantika, Wahyuningsih Triana Nugraheni, and Wahyu Tri Ningsih. 2024. "Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP N 6 Tuban." *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 3(8): 213–20.
- Septivani. 2020. "GAYA HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS DALAM MEMPEROLEH GELAR SARJANA KEPERAWATAN ( S . Kep ) SEPTIVANI INDONESIA JAYA." *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya*: 17–18.
- SHELEMO, ASMAMAW ALEMAYEHU. 2023. "No Titleبليب." *Nucl. Phys.* 13(1): 104–16.
- Soelistijo, Soebagio. 2021. "Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia 2021." *Global Initiative for Asthma*: 46. [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org).
- Sulistiyowati, Wiwik. 2023. "Buku Ajar Statistika Dasar." *Buku Ajar Statistika Dasar* 14(1): 15–31.

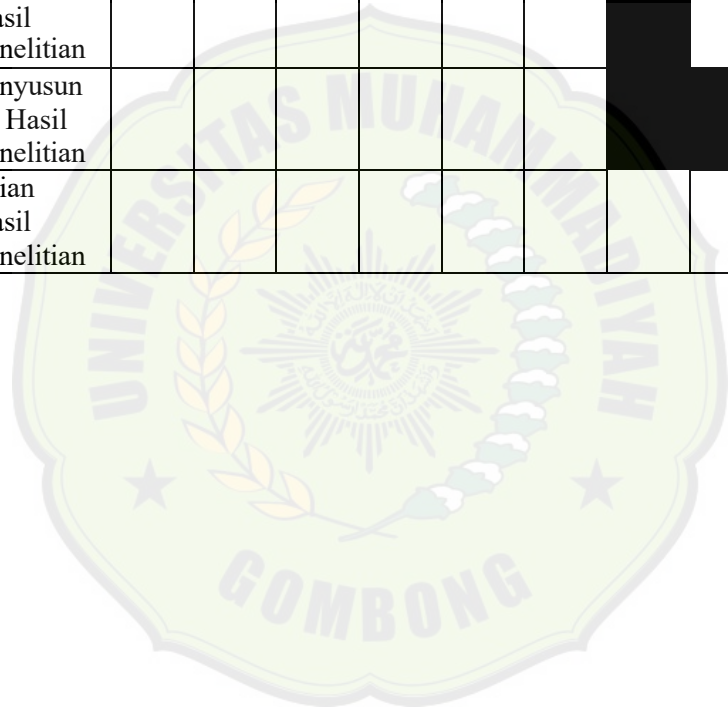
- Susanti, Nofi, Della Dwi Syahpira, Supangge Tiara Aulia, and Arya Rahman Syahmala. 2024. "Hubungan Usia Pada Kejadian Diabetes Mellitus Tipe-2." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(2): 4283–88.
- Susilawati, and Rista Rahmawati. 2021. "Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Hipertensi Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok." *Arkesmas* 6(1): 15–22.
- WHO. 2025. "Diabetes." *World Health Organization*. [https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1).
- Wulandari, Sri Rahmawati, Lina Permatasari, Astika Sari, and Nathania Ruella. 2024. "Review : Metode - Metode Pemeriksaan Glukosa Darah Review : Blood Glucose Test Methods." 02(01): 85–95.
- Yumesri, Risnita, Sudur, and Asrulla. 2024. "Etika Dalam Penelitian Ilmiah." *Journal Genta Mulia* 15(2): 63–69.





### Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Apl	Mei	Juni	Juli	Ags	Sept	Okt	Nov	Des	Jan
1	Penentuan Tema	■	■								
2	Penyusunan Proposal		■	■							
3	Ujian Proposal				■						
4	Uji Etik					■	■	■			
5	Pengambilan Data Hasil Penelitian							■	■		
6	Penyusunan Hasil Penelitian							■	■	■	
7	Ujian Hasil Penelitian										■



## Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Puring



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433  
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1235.5/II.3.AU/PN/III/2025  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 18 Maret 2025

Kepada :  
Yth. Kepala Puskesmas Puring

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Galang Yuda Pranata  
NIM : 202202282  
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup dengan Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Puring  
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kapala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

## Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Puring



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK  
DAN KELUARGA BERENCANA  
**PUSKESMAS PURING**

Jl. Petanahan No. 19 Sitiadi Puring Kebumen, Kodepost 54383  
Telepon (0287) 6655155  
Laman <https://puskesmaspuring@kesehatanppkb.kebumenkab.go.id>  
Pos-el : puzkpurink@gmail.com

Nomor : 071 / 642 / 2025  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Jawaban Permohonan  
Ijin Studi Pendahuluan

Kepada

Yth. Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
di  
Tempat


Dengan hormat,

Berdasarkan Surat nomor 1235.5/II.3.AU/PN/III/2025 tanggal 18 Maret 2025 yang kami terima tanggal 19 Maret 2025 tentang Permohonan Ijin Studi Pendahuluan atas nama Galang Yuda Pranata dengan judul : Hubungan Gaya Hidup dengan Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Puring; Puskesmas Puring tidak keberatan untuk penelitian dalam rangka Penyusunan Skripsi tugas akhir mahasiswa dengan ketentuan antara lain :

1. Melibatkan dan berkoordinasi dengan penanggungjawab program Prolanis dan penanggungjawab program PTM guna pengambilan data.
2. Pelaksanaan pengambilan data studi pendahuluan tidak mengganggu tugas pokok / pelayanan Puskesmas Puring.
3. Mengumpulkan dan atau melaporkan data hasil studi pendahuluan sebagai pertanggungjawaban.
4. Mengikuti kaidah dan kode etik pengambilan data penelitian

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Puring, 19 Maret 2025  
Kepala TU Puskesmas Puring

  
Hery Sulistyono, S.Tr.KL  
NIP 197911162008011004

## Lampiran 4 Surat Izin Penelitian di Puskesmas Puring



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433  
Email: [lppm@unimugo.ac.id](mailto:lppm@unimugo.ac.id) Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1748.5/II.3.AU/PN/X/2025  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 03 Oktober 2025

Kepada :  
Yth. Kepala Puskesmas Puring

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Galang Yuda Pranata  
NIM : 202202282  
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Prolanis Puskesmas Puring  
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong

  
Annika Dwi Asti, M.Kep

## Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian di Puskesmas Puring



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK  
DAN KELUARGA BERENCANA  
**PUSKESMAS PURING**

Jl. Petanahan No. 19 Sitiadi Puring Kebumen, Kodepost 54383  
Telepon (0287) 6655155  
Laman [https : //puskesmaspuring@kesehatanppkb.kebumenkab.go.id](https://puskesmaspuring@kesehatanppkb.kebumenkab.go.id)  
Pos-el : puzkpurink@gmail.com

Nomor : 000.9.2 / 3239 / 2025  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Jawaban Permohonan  
Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
di  
Tempat


Dengan hormat,

Berdasarkan Surat nomor 1748.5 /II.3.AU/PN/X/2025 tanggal 03 Oktober 2025 yang kami terima tanggal 07 Oktober 2025 tentang Permohonan Ijin Penelitian atas nama Galang Yuda Pranata; Puskesmas Puring tidak keberatan untuk penelitian dalam rangka Penyusunan Skripsi tugas akhir mahasiswa dengan ketentuan antara lain :

1. Melibatkan dan berkoordinasi dengan penanggungjawab program Prolanis guna pengambilan data.
2. Pelaksanaan pengambilan data studi penelitian tidak mengganggu tugas pokok / pelayanan Puskesmas Puring.
3. Mengumpulkan dan atau melaporkan data hasil studi penelitian sebagai pertanggungjawaban.
4. Mengikuti kaidah dan kode etik pengambilan data penelitian

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Puring, 08 Oktober 2025  
Kepala TU Puskesmas Puring

  
Hery Sulistyono, S.Tr.KL, SM  
NIP.197911162008011004

## Lampiran 6 Hasil Uji Turnitin



### SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di  
Prolanis Puskesmas Puring  
Nama : Galang Yuda Pranata  
NIM : 202202282  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Hasil Cek : 23%

Gombong, 12 November 2025

Pustakawan

  
(Desy Seki Jawati)

Mengetahui,  
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

  
(Sawiji, M.Sc)

## Lampiran 7 Keterangan lolos etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

eCertificate

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL**  
**EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No. Protokol : 11113001477

Nomor : 191.6/II.3.AU/F/KEPK/IX/2025



Peneliti  
Researcher : Galang Yuda Pranata  
Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS

Nama Institusi  
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA  
DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI  
PROLANIS PUSKESMAS PURING"**

**"THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND  
BLOOD SUGAR LEVELS IN DIABETES MELLITUS  
PATIENTS IN PROLANIS PURING COMMUNITY HEALTH  
CENTER"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 September 2025 sampai dengan tanggal 19 September 2026

*This declaration of ethics applies during the period September 19, 2025 until September 19, 2026*

September 19, 2025  
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

## Lampiran 8 Lembar Permohonan menjadi responden

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang saya hormati, Calon Responden.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Galang Yuda Pranata

NIM 202202282

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Universitas : Universitas Muhammadiyah Gombong

Dengan ini saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian saya yang berjudul:

“Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus di Prolanis Puskesmas Puring”

Berikut adalah prosedur penelitian yang akan dilaksanakan :

1. Peneliti akan memberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan dan proses penelitian.
2. Responden akan diberikan lembar persetujuan yang perlu ditandatangani jika bersedia, disaksikan oleh pihak lain.
3. Responden diminta mengisi kuesioner yang berkaitan dengan gaya hidup, sesuai dengan kondisi yang responden alami.
4. Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk melihat hubungan antara kedua variabel.
5. Peneliti menjamin bahwa seluruh identitas responden akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
6. Data akan diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 29.
7. Sebagai bentuk apresiasi, peneliti akan memberikan souvenir kepada responden.

Penelitian ini tidak memberikan dampak negatif terhadap responden. Partisipasi Saudara/i bersifat sukarela, dan Saudara/i dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.

Demikian penjelasan dari saya. Atas perhatian dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Puring, 24 Oktober 2025

Peneliti

(Galang Yuda  
Pranata)



**Lampiran 9 Lembar Persetujuan menjadi responden**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Kode Responden:

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah membaca penjelasan dan mendapat penjelasan terhadap pertanyaan yang diajukan, saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif bagi saya. Saya mengerti bahwa penelitian ini dapat menghargai dan menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden. Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi kualitas hidup saya. Berkaitan dengan hal tersebut, maka saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Persetujuan ini saya tanda tangani dengan kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Saksi

Puring, 24 Oktober 2025  
Yang Membuat Pernyataan

(.....)

Peneliti

(.....)

(Galang Yuda  
Pranata)

## Lampiran 10 kuesioner

### KUESONER PENELITIAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PROLANIS PUSKESMAS PURING

A. Identitas Responden Nomer Responden :

Hari/ Tanggal Pengisian :

Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Pendidikan :

Alamat :

Lama Menderita :

B. Pernyataan tentang Gaya Hidup

Berikan tanda (✓) pada pilhan yang sesuai dengan perilaku gaya hidup pada penderita Diabetes Melitus

NO	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
<b>A</b>	<b>Pola Makan</b>		
1	Apakah anda mengkonsumsi makanan yang manis - manis		
2	Selain nasi apakah anda mengkonsumsi karbohidrat seperti kentang, sagu dan umbi		
3	Apakah anda selalu makan lebih dari 3x sehari		
4	Apakah setiap minum teh, kopi atau susu selalu di kasih gula > 3 sendok makan		

<b>B</b>	<b>Aktifitas Fisik</b>		
5	Apakah anda berpergian yang tidak jauh menggunakan sepeda, sepeda motor dari pada berjalan kaki		
6	Apakah anda sering melakukan aktivitas seperti menonton tv dengan waktu yang lama		
7	Apakah anda berolahraga < 3 kali dalam seminggu		
8	Apakah anda sering berjalan kaki setiap hari		
<b>C</b>	<b>Stres</b>		
9	Apakah anda merasa putus asa dalam menghadapi masalah diabetes ini		
10	Apakah setiap hari anda merasa stres		
11	Jika anda stres apakah selalu curhat dengan (+) orang terdekat (istri, anak, keluarga lain)		
12	Apakah anda dengan cepat mengetahui (+) situasi yang membuat terjadinya stress?		
<b>D</b>	<b>Merokok</b>		
13	Apakah anda seorang perokok		
14	Apakah anda menghabiskan 1 bungkus rokok dalam sehari		
15	Jika anda tidak merokok apakah sering terpapar asap rokok		
16	Apakah anda mau merokok jika ditawarkan rokok secara gratis		

Sumber : Kuesoner ini adopsi dari (Septivani 2020).

## Lampiran 11 Lembar Bimbingan



**Kegiatan Bimbingan**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**  
**Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412**

Nama Mahasiswa : Galang Yuda Pranata  
 NIM : 202202282  
 Pembimbing : Fajar Agung Nugroho, MNS

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
15 Maret 2025	Pengajuan judul dan penjelasan bab 1	
17 Maret 2025	ACC judul dan tanda tangan surat setudi pendahuluan	
23 Maret 2025	Konsul bab 1 dan penjelasan bab 2	
14 April 2025	Revisian 1 dan konsul bab 2, penjelasan bab 3	
21 April 2025	Acc bab 1 dan revisian bab 2, konsul bab 3	
7 Mei 2025	Acc bab 2 dan revisian bab 3	
21 Mei 2025	Acc bab 3 dan konsul kuisisioner	
4 Juni 2025	ACC sidang sempro	
5 November	Bimbingan bab 4 dan 5	
7 November	Revisian bab 4 dan 5	
10 November	ACC bab 4 dan 5 dan ACC sidang hasil	

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana

Ms. Galang Yuda Pranata, S.P., Ns., M.Kep., S.P., KMB., Ph.D.

## Lampiran 12 Hasil analisis menggunakan SPSS 29

### HASIL ANALISI DATA DENGAN SPSS 29

#### 1. Karakteristik Responden

##### USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50-60 TAHUN	10	19.2	19.2	19.2
	61-70 TAHUN	26	50.0	50.0	69.2
	71-80 TAHUN	16	30.8	30.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

##### JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI LAKI	6	11.5	11.5	11.5
	PEREMPUAN	46	88.5	88.5	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

##### PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PETANI	16	30.8	30.8	30.8
	IBU RUMAH TANGGA	18	34.6	34.6	65.4
	WIRAUSAHA	15	28.8	28.8	94.2
	PENSIUNAN	3	5.8	5.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

##### LAMA MENDERITA DM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5-10 TAHUN	30	57.7	57.7	57.7
	11-15 TAHUN	17	32.7	32.7	90.4
	16-20 TAHUN	5	9.6	9.6	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

## 2. Gaya Hidup Dengan Diabetes

**GAYA HIDUP**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BURUK	29	55.8	55.8	55.8
	BAIK	23	44.2	44.2	100.0
Total		52	100.0	100.0	

## 3. Kadar Gula Darah Dengan Diabetes

**CEK GDS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIPERGLIKEMIK	28	53.8	53.8	53.8
	NORMAL	22	42.3	42.3	96.2
	HIPOGLIKEMIK	2	3.8	3.8	100.0
Total		52	100.0	100.0	

## 4. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes

**GAYA HIDUP \* CEK GDS Crosstabulation**

		CEK GDS			Total	
		HIPERGLIKEMIK	NORMAL	HIPOGLIKEMIK		
GAYA HIDUP	BURUK	Count	25	3	1	29
		% within GAYA HIDUP	86.2%	10.3%	3.4%	100.0%
		% within CEK GDS	89.3%	13.6%	50.0%	55.8%
		% of Total	48.1%	5.8%	1.9%	55.8%
BAIK	BAIK	Count	3	19	1	23
		% within GAYA HIDUP	13.0%	82.6%	4.3%	100.0%
		% within CEK GDS	10.7%	86.4%	50.0%	44.2%
		% of Total	5.8%	36.5%	1.9%	44.2%
Total	Total	Count	28	22	2	52
		% within GAYA HIDUP	53.8%	42.3%	3.8%	100.0%
		% within CEK GDS	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	53.8%	42.3%	3.8%	100.0%

### Correlations

		GAYA HIDUP	CEK GDS
Spearman's rho	GAYA HIDUP	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.695**
		N	52
	CEK GDS	Correlation Coefficient	.695**
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	52

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



### Lampiran 13 Dokumentasi

