

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS PADA LANSIA

Di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang

Mochamad Joni Pranata*Hidayatun Nufus**Dwi Prasetyaningati***

ABSTRAK

Pendahuluan Gaya hidup yang tidak sehat misalnya mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar gula, makanan yang tinggi karbohidrat, serta olahraga yang tidak sehat. Diabetes Mellitus bisa diakibatkan oleh gaya hidup dari pola makan, aktifitas dan olahraga. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus pada Lansia. **Metode Penelitian** Metode penelitian ini menggunakan *analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional*. Populasinya adalah semua lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang sejumlah 67 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. *Sampelnya* adalah 80 variabel independent dalam penelitian ini yaitu gaya hidup lansia dan variabel dependennya kejadian diabetes mellitus. Uji statistik menggunakan *mann whitney*. **Hasil Penelitian** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Gaya Hidup lansia sebagian besar kurang sejumlah 47 responden (70,1%), dan Kejadian Diabetes Mellitus sebagian besar terjadi diabetes mellitus sejumlah 40 responden (59,7%), serta hasil uji man whitney yaitu p value $0,001 < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. **Kesimpulan** Kesimpulannya penelitian ini ada Hubungan antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Diabetes Mellitus, Lansia

RELATIONSHIP OF LIFESTYLE WITH EVENTS OF DIABETES MELLITUS IN ELDERLY

In Pajaran Hamlet, Peterongan Village, Peterongan Subdistrict, Jombang Regency

ABSTRACT

Introduction Unhealthy lifestyles, for example, consume foods that are high in sugar, foods that are high in carbohydrates, and exercise that is not healthy. Diabetes Mellitus can be caused by a lifestyle from diet, activity and exercise. This study aims to identify the relationship between lifestyle and diabetes mellitus in the elderly. **Research Method** This research method uses analytical correlation with cross sectional approach. The populations are all the elderly in Pajaran, Peterongan Sub-district, Jombang Regency with 67 respondents in Simple Random Sampling technique. In this study, the samples are 80 independent variables namely the lifestyle of the elderly while the dependent variable is the incidence of diabetes mellitus. Statistical tests use "man whitney". **Research Result** The results of this study indicate that the lifestyle of the elderly is mostly less than 47 respondents (70.1%), and the incidence of Diabetes Mellitus occurs mostly in diabetes mellitus in the amount of 40 respondents (59.7%), and the results of "man whitney" test that is p value $0.001 < \alpha$ (0.05) so that H_0 is rejected and H_1 is accepted. **Conclusion** The conclusion of this study is that there is a relationship between lifestyle and diabetes mellitus in elderly people in Pajaran, Peterongan Sub-district, Jombang.

Keywords: Lifestyle, Diabetes Mellitus, Elderly

PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan suatu proses tahap perkembangan yang terjadi pada setiap makhluk hidup, proses penuaan terjadi dimana semua sel mengalami proses penurunan. Seiring dengan proses penurunan, semakin banyak lansia yang beresiko terhadap terjadinya Diabetes Mellitus. Umur adalah salah satu faktor yang paling umum mempengaruhi seorang individu untuk menyadari Diabetes Mellitus. Resiko meningkat secara signifikan setelah usia 45 tahun dan meningkat lagi setelah usia 65 tahun (Nugroho, 2008). Diabetes Mellitus merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya cukup tinggi di dunia. Penyakit Diabetes Mellitus dapat menyerang siapa saja, tua-muda, kaya-miskin, kurus-gemuk (Wahdah, 2011). Diabetes Mellitus bisa diakibatkan oleh gaya hidup dari pola makan, aktifitas dan olahraga. Penyakit Diabetes Mellitus tidak dapat disembuhkan, namun dapat dicegah oleh gaya hidup. Diabetes Mellitus pada usia lanjut berbeda secara metabolik dengan Diabetes Mellitus pada kelompok usia lainnya, sehingga diperlukan pendekatan terapi yang berbeda pada kelompok usia ini (Stanley, 2007).

Angka kejadian DM menurut data Riskesdas (2013) terjadi peningkatan dari 1,1% di tahun 2007 meningkat menjadi 2,1% di tahun 2013 dari keseluruhan penduduk sebanyak 250 juta jiwa. Menurut National Diabetes Statistic Report tahun 2014 menunjukkan terdapat 29,1 juta penduduk Amerika menderita Diabetes Mellitus dengan persentase usia terbanyak pada usia 65 tahun keatas sebesar 25,9%. Riskesdas (2013) menunjukkan angka prevalensi Diabetes Mellitus tipe 2 pada usia lanjut menurut diagnosis dan gejala mengalami peningkatan daritahun 2007. Tahun 2013, Diabetes Mellitus tipe 2 masuk kedalam 10 penyakit terbanyak pada lansia. Populasi dunia yang terdiagnosis diabetes mellitus yaitu 387 juta dengan presentasi 8,3%. Penyakit diabetes mellitus 77% banyak ditemukan di negara berkembang, salah satunya

Indonesia, Indonesia merupakan negara yang menepati urutan ke empat dunia terbanyak penderita diabetes mellitus. Angka kesakitan penduduk lansia di Indonesia tahun 2014 sebesar 25,05% (Kemenkes RI, Profil Kesehatan Indonesia 2015).

Diabetes Melitus merupakan salah satu dari 10 penyebab utama kematian di dunia, yang menyebabkan 1,5 juta (2,7 %) kematian pada tahun 2012 (WHO, 2014). Berdasarkan Laporan Tahunan Rumah Sakit di Jawa Timur tahun 2013 penderita Diabetes Mellitus (102.399 kasus). Angka kejadian komplikasi dari penyakit diabetes mellitus adalah 4-16% dari keseluruhan penderita yang ada (Profil Dinkes Jatim, 2013). Data Dinas kesehatan Kabupaten Jombang Tahun 2016 untuk penyakit Diabetes Mellitus menduduki peringkat ke 5 dengan jumlah kasus sebesar (16.490 Orang) (5,30%). Kejadian Diabetes Mellitus tertinggi terletak di Puskesmas Peterongan sebanyak 2.686 orang (12,21%). Kabupaten Jombang membawahi 21 Kecamatan dan Kecamatan Peterongan termasuk kecamatan tertinggi kejadian Diabetes Mellitus dibandingkan dengan 20 Kecamatan yang lain. Kecamatan Peterongan membawahi 25 Desa, Desa Peterongan tergolong desa tertinggi kejadian DM tepatnya di Dusun Pajaran angka kejadian Diabetes Mellitus pada lansia tertinggi mencapai (75%) dibandingkan Dusun yang lain (Desa Peterongan, 2018). Hasil studi pendahuluan pada tanggal 25 Maret 2018 pada 10 lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang secara wawancara di dapatkan hasilnya 6 Lansia mengatakan pola makannya tidak teratur sehari terkadang 2x1, sering makan – makanan yang manis, tidak pernah jalan-jalan pagi. 3 Lansia mengatakan membatasi makanan yang manis - manis, dan kadang – kadang berjalan dipagi hari. 1 Lansia mengatakan menghindari makan – makanan yang manis – manis, Lansia sering makan buah - buahan, sayur – sayuran dan olahraga setiap pagi hari. Pada 10 lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan

Peterongan Kabupaten Jombang mengatakan ada 6 lansia menderita Diabetes Mellitus dan 4 lansia tidak mengalami Diabetes Mellitus.

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan penyakit degeneratif yang bukan murni rusaknya pankreas tetapi penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Misalnya sering mengkonsumsi makanan yang tinggi gula, makanan yang tinggi karbohidrat, minuman yang bersoda, serta kurang aktivitas dan penyakit Diabetes Mellitus ini lebih banyak dan sering muncul pada lansia, karena pada lansia terjadi penurunan fungsi tubuh salah satunya fungsi organ pankreas, dimana organ pankreas tersebut berfungsi untuk memproduksi insulin. Insulin ini yang berperan utama untuk pengaturan glukosa dalam darah. Maka dari itu lansia lebih rentan mengalami peningkatan kadar gula (Diabetes Mellitus). (Peter C. Kurniali, 2013)

Untuk mencegah terjadinya Diabetes Mellitus pada lansia yang lebih lanjut, dengan menjaga gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat misalnya mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar gula, makanan yang tinggi karbohidrat, serta olahraga yang tidak sehat. (Peter C. Kurniali, 2013).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan *analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional*. Populasinya adalah semua lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang sejumlah 67 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. Sampelnya adalah 80. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu gaya hidup lansia dan variabel dependennya kejadian diabetes mellitus. Uji statistik menggunakan *mann whitney*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang Tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Usia	(f)	(%)
1.	50 – 59 Tahun	15	22,4
2.	60 – 79 Tahun	42	62,7
3.	>80 Tahun	10	14,9
Jumlah		67	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berusia 60 - 79 Tahun sejumlah 42 orang (62,7%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang Tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Jenis Kelamin	(f)	(%)
1.	Laki – Laki	8	11,9
2.	Perempuan	59	88,1
Jumlah		67	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden jenis kelamin perempuan sejumlah 59 orang (88,1%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang Tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Pendidikan	(f)	(%)
1.	Pendidikan Dasar	61	91,0
2.	Pendidikan Menengah	5	7,5
3.	Pendidikan Tinggi	1	1,5
Jumlah		67	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berpendidikan Dasar sejumlah 61 orang (91%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang Tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Pekerjaan	(f)	(%)
1.	IRT	56	83,6
2.	Wiraswasta	5	7,4
3.	Pensiunan	6	9,0
Jumlah		67	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden yang pekerjaannya ibu rumah tangga sejumlah 56 orang (83,6%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Informasi Tentang Diabetes Mellitus

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Informasi tentang Diabetes Mellitus yang di dapat pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang Tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Informasi	(f)	(%)
1.	Pernah	27	40,3
2.	Belum Pernah	40	59,7
Jumlah		67	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum pernah

mendapat informasi tentang Diabetes Mellitus sejumlah 40 orang (59,7%).

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi tentang Diabetes Mellitus yang di dapat pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang Tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Sumber Informasi	(f)	(%)
1.	Tenaga Kesehatan	20	75,1
2.	Media Cetak	2	7,4
3.	Media Elektronik	3	11,1
4.	Masyarakat	2	7,4
Jumlah		27	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden sumber informasi tentang Diabetes Mellitus dari tenaga kesehatan sejumlah 20 orang (75,1%).

Data Khusus

7. Gaya Hidup

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Gaya Hidup	(f)	(%)
1.	Baik	20	29,9
2.	Kurang	47	70,1
Jumlah		67	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden gaya hidup kurang sejumlah 47 orang (70,1%).

8. Kejadian Diabetes Mellitus

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Diabetes Mellitus pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa

Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Kejadian Diabetes Melitus	(f)	(%)
1.	Terjadi DM	40	59,7
2.	Tidak Terjadi DM	27	40,3
Jumlah		67	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi diabetes mellitus sejumlah 40 orang (59,7%).

9. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus pada Lansia

Tabel 9 Tabulasi silang hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang tanggal 2 – 4 Juli 2018.

Gaya Hidup	Kejadian Diabetes Mellitus				Total	
	Terjadi DM		Tidak Terjadi DM			
	F	%	F	%	F	%
Baik	11	16,4	9	13,4	20	29,8
Kurang	29	43,3	18	26,9	47	70,2
Total	40	59,7	30	40,3	67	100

Uji mann whitney $\rho = 0,001$ $\alpha = 0,05$

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 9 Menunjukkan bahwa dari 67 hampir setengahnya responden Gaya Hidup lansia kurang dari terjadi Diabetes Mellitus sejumlah 29 responden (43,3%).

Dari hasil Uji statistik mann whitney diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden gaya hidup kurang sejumlah 47 orang (70,1%). Parameter untuk mengukur gaya hidup lansia terdapat 4 yaitu kebiasaan konsumsi makanan berlemak dan tinggi gula, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi beralkohol dan bersoda serta kurangnya akatifitas fisik dan olahraga. Hasil tabulasi data persentase pada masing – masing parameter yaitu kebiasaan konsumsi makanan berlemak dan tinggi gula 32%, kebiasaan merokok 16%, kebiasaan konsumsi alkohol dan bersoda 17%, kurangnya akatifitas fisik dan olahraga 34%. Berdasarkan data diatas menggambarkan dari 4 parameter gaya hidup yang paling kurang pada parameter kurangnya akatifitas fisik dan olagraga yaitu pernyataan negatif pada item No. 12 tentang “ Anda melakukan kegiatan olahraga senam setiap hari “, dengan rata – rata responden 0,3 artinya dari 67 responden terdapat 48 responden menjawab “tidak” dan 19 respoden menjawab “ya”.

Berdasarkan bukti diatas sebagian besar responden tidak melakukan kegiatan olahraga senam setiap hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup kurang sehat dikarenakan jika seseorang yang tidak melakukan olah raga secara rutin atau kurang beraktifitas maka akan berdampak pada kurangnya pembakaran lemak yang ada didalam tubuh sehingga lemak dalam tubuh menumpuk, berat badan meningkat, pergelangan sendi dan otot terasa kaku serta kadar gula darah pada tubuh akan cepat tinggi.

Menurut teori Menurut Andri (2013), Aktivitas dan olahraga yang kurang dapat menyebabkan kurangnya sensitivitas pada pencernaan tubuh, dan efeknya dapat menyebabkan gaya hidup yang baik (Andri, 2013). Olahraga juga dapat untuk membakar lemak dalam tubuh sehingga dapat mengurangi berat badan, menguatkan pergelangan sendi dan otot serta mengurangi kadar gula darah pada

tubuh. Melakukan olahraga yang ringan sampai derajat sedang membuat tubuh lebih bugar dan membantu pengendalian glukosa darah (Sugiyarti, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden gaya hidup kurang di pengaruhi oleh faktor pendidikan. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berpendidikan Dasar sejumlah 61 orang (91%).

Pendidikan dasar tergolong pendidikan rendah. Rendahnya tingkat Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi daya serap seseorang terhadap informasi yang diterima, wawasan kurang, karena semakin rendah pendidikan seseorang maka tingkat pengetahuan kurang sehingga berdampak pada sikap dan perilaku seseorang.

Menurut teori Stanley, Blair & Beare, (2005) menyatakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan maupun ketidakpatuhan lansia dalam menjaga dan mematuhi segala yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan profesional, diantaranya adalah: interaksi nilai, pengetahuan, dan pengalaman hidup lansia, dukungan keluarga, kemampuan tenaga profesional dalam mengajarkan dan menganjurkan sesuatu, serta kompleksitas cara dan aturan hidup yang diterapkan oleh lansia. Sehingga, dapat disimpulkan secara gamblang bahwa rendahnya tingkat pengetahuan lansia akan mempengaruhi kepatuhan maupun ketidakpatuhan lansia dalam menjaga dan mematuhi segala yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan profesional yang dapat juga mempengaruhi status kesehatan dan gaya hidup lansia.

Faktor usia juga mempengaruhi gaya hidup lansia kurang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60 - 79 tahun sejumlah 42 orang (62,7%).

Usia dapat mempengaruhi penurunan pencernaan, aktifitas fisik, mental dan sosial secara bertahap. Semakin tinggi usia seseorang maka dapat berdampak pada

kesehatannya dan gaya hidupnya tidak dapat terkontrol dikarenakan pada usia lansia mengalami penurunan kemampuan kognitif.

Menurut Lilik Ma'rifatul azizah (2011), kelompok usia 60 sampai 79 tahun merupakan masa usia lanjut (Elderly). Kemampuan kognitif perseptual dan numerik seseorang mengalami penurunan pada usia lanjut. menjadi tua dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang mengalami kemunduran pencernaan, aktifitas fisik, mental dan sosial secara bertahap.

Faktor belum pernah mendapat informasi juga mempengaruhi gaya hidup lansia kurang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum pernah mendapat informasi sejumlah 40 orang (59,7%).

Belum mendapat informasi mengakibatkan wawasannya dan pengetahuannya kurang sehingga berdampak pada sikap dan perilakunya. Seseorang yg pengetahuannya kurang maka sikap dan perilaku cenderung negati atau gaya hidup yang tidak baik.

Menurut Romney dan Steinbart (2015), Informasi (*information*) sangat penting untuk memberikan informasi dan untuk proses pengambilan keputusan yang lebih baik. Pengguna keputusan yang lebih baik sebagai kuantitas dan kualitas dari peningkatan informasi. Informasi dapat bermanfaat untuk memperbaiki gaya hidupnya.

Kejadian Diabetes Mellitus di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kejadian Diabetes Mellitus tinggi sejumlah 40 orang(59,7%).

Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan

bahwa sebagian besar responden berusia 60 - 79 tahun sejumlah 42 orang (62,7%). Usia dapat mempengaruhi penurunan fungsi tubuh salah satunya fungsi organ pankreas, dimana organ pankreas tersebut berfungsi untuk memproduksi insulin. Insulin ini yang berperan utama untuk pengaturan glukosa dalam darah. Maka dari itu lansia lebih rentan mengalami peningkatan kadar gula (Diabetes Mellitus). Semakin tinggi usia seseorang maka akan gampang terkena penyakit Diabetes Mellitus.

Menurut Lilik Ma'rifatul azizah (2011), kelompok usia 60 sampai 79 tahun merupakan masa usia lanjut (Elderly). Kemampuan kognitif perseptual dan numerik seseorang mengalami penurunan fungsi tubuh salah satunya fungsi organ pankreas, dimana organ pankreas tersebut berfungsi untuk memproduksi insulin. Insulin ini yang berperan utama untuk pengaturan glukosa dalam darah. Maka dari itu lansia lebih rentan mengalami peningkatan kadar gula dan sering terkena penyakit Diabetes Mellitus.

Hubungan antara Gaya Hidup dengan kejadian Diabetes Mellitus pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian Menunjukkan bahwa dari 67 responden Gaya Hidup lansia kurang dan terjadi Diabetes Mellitus sejumlah 29 responden (43,3%).

Hasil Uji statistik mann whitney diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang..

Berdasarkan bukti diatas responden yang memiliki gaya hidup kurang dapat mengakibatkan meningkatnya kejadian

Diabetes Mellitus, hal ini dikarenakan gaya hidup yang rendah tentang diabetes mellitus mengakibatkan pengaruh buruk pada hasil cek GDA. Penyakit Diabetes Mellitus merupakan penyakit degeneratif yang bukan murni rusaknya pankreas tetapi penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Misalnya sering mengkonsumsi makanan yang tinggi gula, makanan yang tinggi karbohidrat, minuman yang bersoda, serta kurang aktivitas dan penyakit Diabetes Mellitus ini lebih banyak dan sering muncul pada lansia, karena pada lansia terjadi penurunan fungsi tubuh salah satunya fungsi organ pankreas, dimana organ pankreas tersebut berfungsi untuk memproduksi insulin. Insulin ini yang berperan utama untuk pengaturan glukosa dalam darah. Maka dari itu lansia lebih rentan mengalami peningkatan kadar gula (Diabetes Mellitus). (Peter C. Kurniali, 2013). Monitor gula darah merupakan salah satu dari lima pilar penatalaksanaan diabetes mellitus apabila gaya hidup seseorang rendah maka akan mengakibatkan juga pada hasil cek GDA. Tingginya kejadian Diabetes Mellitus salah satunya juga disebabkan karena sering mengkonsumsi minuman dan makanan yang tinggi gula. Gaya hidup dengan kejadian Diabetes Mellitus disebabkan dari hasil jawaban responden dalam parameter makanan tinggi gula yang terdapat pada item pernyataan negatif “ anda sering makan – makanan yang manis” dengan jumlah rata – rata pada soal nomer 9 yaitu 0,4 artinya 25 dari 67 responden sejumlah 25 responden menjawab “Tidak” dan yang menjawab “Ya” sejumlah 42 responden.

Menurut Kotler (2002), Pola yang sehat ini diawali oleh gaya hidup, Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, tidak merokok, minuman beralkohol, minuman soda, dan berolahraga secara teratur. Sejalan dengan pendapat Lisnawati, Notoatmojo (2005). Faktor – faktor yang mempengaruhi

Kejadian Diabetes Mellitus yaitu, faktor genetik atau keturunan, virus dan bakteri, terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat / tinggi gula, minuman bersoda / alkohol, kurang tidur, malas beraktifitas fisik, rokok dan olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa :

1. Gaya Hidup Pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang sebagian besar adalah kurang.
2. Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang sebagian besar adalah terjadi Diabetes Mellitus.
3. Ada Hubungan antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Posyandu lansia Bidan di desa diharapkan dapat melakukan program olahraga senam lansia disetiap dusun – dusun peterongan secara rutin, yang dilakukan 1 minggu 1 kali.
2. Bagi dosen dan mahasiswa Bagi dosen dan mahasiswa stikes icme jombang diharapkan dapat melakukan pengabdian masyarakat dengan mengembangkan program aktivitas olahraga, terlebih utama program senam lansia di masyarakat.
3. Bagi Peneliti Lain Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang gaya hidup lansia lebih ditekankan pada aktivitas fisik dan olahraga.

KEPUSTAKAAN

Adikusuma W, Perwitasari DA, Supadmi W. 2014. Evaluasi Kualitas Hidup Diabetes mellitus Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bennett,P.Epidemiology of Type2 Diabetes Mellitus.InLeRoithet.al, Diabetes Mellitus Fundamentals and Clinical Text.Philadelphia:Lippincott William & Wilkin 2008

Buraerah, Hakim. *Analisis Faktor Risiko Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Tanrutedong, Sidenreg Rappan*,. Jurnal Ilmiah Nasional;2010.

Departemen Kesehatan. *Pharmaceutical Care untuk Penyakit Diabetes Mellitus*. 2005.

Dinas Kesehatan Jombang. 2014. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang (SPM Bidang Kesehatan) Tahun 2013*.

Dinkes Jatim. 2013. *Profil Kesehatan*. <http://www.dinkes.jatim.go.id>. akses 3 Maret 2015.

Harding, Anne Helen et al. *Dietary Fat and Risk of Clinic Type Diabetes*. American Journal of Epidemiology.2003;15

Ibrahim ZS.Pengaruh senam kaki terhadap peningkatan sirkulasi darah kakipasien diabetes melitus tipe 2 Di RSUPFatmawati Jakarta Tahun 2012 [skripsi]. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional Veteran; 2012.

Indie, S. 2010. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Terjadinya Gangren Pada Penderita Diabetes Mellitus di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. www.uns.ac.id diakses pada tanggal 20 Januari 2015.

