

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH DI POLI
PENYAKIT DALAM
(Studi Di RS Citra Medika Sidoarjo)**

DIAN SAPTA PUTRA

ABSTRAK

Pendahuluan : Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Saat ini banyak penyakit yang diderita tidak disebabkan oleh kuman atau bakteri, tetapi lebih disebabkan oleh kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat. Salah satunya adalah penyakit Diabetes Mellitus (DM) *Diabetes Mellitus* (DM) merupakan penyakit metabolik dan degeneratif yang saat ini begitu ditakuti oleh banyak orang. *Diabetes Mellitus* (DM) adalah salah satu penyakit tidak menular yang telah menjadi masalah kesehatan masyarakat, tidak hanya di Indonesia tetapi juga dunia. **Tujuan :** Mengidentifikasi gaya hidup pada penderita diabetes mellitus di Poli Penyakit Dalam RS Citra Medika Sidoarjo. Mengidentifikasi kejadian kadar gula darah di Poli Penyakit Dalam RS Citra Medika Sidoarjo. Menganalisa hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah di Poli Penyakit Dalam RS Citra Medika Sidoarjo. **Metode :** Desain penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independent dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Dalam penelitian ini peneliti meneliti hubungan gaya hidup dengan perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden masih mempunyai gaya hidup tidak sehat diantaranya mereka bahwa gaya hidup yang tidak sehat yaitu masih banyak mengkonsumsi makanan manis, aktivitas olahraga yang kurang sehingga mempengaruhi kadar gula darah mereka. Berdasarkan jawaban kuesioner penelitian didapatkan pada rata-rata terendah pada parameter aktifitas fisik. Hal ini terjadi karena kesibukan responden dalam bekerja atau juga karena pengaruh dari perkembangan teknologi sehingga responden jarang untuk melakukan olahraga secara rutin seperti lari pagi, bersepeda, atau juga jalan pagi, selain itu responden jarang melakukan kontrol kadar gula darah sehingga responden terlambat mengetahui kadar gula darahnya meningkat. Gaya hidup Penderita Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Diperoleh data sebagian besar Penderita Diabetes Mellitus adalah gaya hidup tidak sehat. **Kesimpulan :** Kadar gula darah Penderita Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Citra Medika Sidoarjo diperoleh data hampir setengahnya ditemukan kadar gula darah responden dalam kategori normal. Ada hubungan antara gaya hidup dengan kadar gula darah di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Citra Medika Sidoarjo. **Saran :** Diharapkan pada tenaga kesehatan khususnya profesi keperawatan dapat menghimbau atau memberikan pendidikan kesehatan dalam menanggapi masalah Penderita Diabetes Mellitus dalam mengontrol kadar gula darah melalui gaya hidup sehat sehingga meningkatkan keefektifan pelayanan kesehatan terhadap Penderita Diabetes Mellitus secara edukatif, promotif, dan rehabilitatif.

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

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Saat ini banyak penyakit yang diderita tidak disebabkan oleh kuman atau bakteri, tetapi

lebih disebabkan oleh kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat. Salah satunya adalah penyakit *Diabetes Mellitus* (DM). *Diabetes Mellitus* (DM) merupakan penyakit metabolik dan degeneratif yang saat ini begitu ditakuti oleh banyak orang.

Diabetes Mellitus (DM) adalah salah satu penyakit tidak menular yang telah menjadi masalah kesehatan masyarakat, tidak hanya di Indonesia tetapi juga dunia (Desvita, 2013). Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Gaya hidup yang sehat atau *healthy lifestyle* meliputi struktur multidimensional. Gaya hidup berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang dalam merespon kesehatan fisik dan psikis, lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi (Khasanah, 2012)..

Data dari *Global status report on Non communicable Diseases (NCD) World Health Organization* (WHO) menunjukkan data *Diabetes Mellitus* (DM) menempati peringkat ke-6 sebagai penyebab kematian. *International Diabetes Federation*(IDF) memperhitungkan angka kejadian *Diabetes Mellitus* (DM) didunia pada tahun 2015 adalah 371juta jiwa, tahun 2016 meningkat menjadi 382 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2035 DM akan meningkat menjadi 592 juta jiwa (Triyanisya, 2016). Di Indonesia angka kejadian DM termasuk urutan terbesar ke-7 dunia yaitu sebesar 7,6 juta jiwa sedangkan angka kejadian penderita ulkus diabetikum sebesar 15% dari penderita DM. Bahkan angka kematian dan amputasi masih tinggi yaitu sebesar 32,5% dan 23,5% (Prastica, 2016). Sedangkan menurut Pengurus Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Subagijo Adi di Jawa Timur jumlah penderita diabetes mellitus 6% atau 2.248.605 orang dari total jumlah penduduk Jawa Timur sebanyak 37.476.757 orang (Sensus Penduduk, 2016). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan Pada Tanggal 22 Mei 2018 di Poli Rawat Jalan RS Citra Medika Sidoarjo ditemukan penderita *Diabetes Mellitus* (DM) tahun 2016 sebanyak 766 pasien dan terjadi penurunan pada tahun 2017 sebanyak 425 pasien dan jumlah penderita *Diabetes Mellitus* (DM) pada bulan Maret 2018 sebanyak 65 penderita. Hasil wawancara terhadap 5 orang diperoleh data seluruhnya menyatakan

bahwa mereka sering mengonsumsi makanan yang manis, jarang berolahraga dan senang dengan makanan cepat saji.

Diabetes melitus merupakan penyakit yang dapat menimbulkan komplikasi (menyebabkan terjadinya penyakit lain) yang paling banyak dibandingkan dengan penyakit-penyakit yang dapat mengakibatkan komplikasi lainnya (Misnadiarly, 2009). Saat ini terdapat kecenderungan pada masyarakat perkotaan lebih banyak menderita *Diabetes Mellitus* (DM) dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal tersebut dihubungkan dengan adanya perubahan gaya hidup masyarakat perkotaan yang berhubungan dengan resiko diabetes antara lain seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup yang kurang sehat seperti konsumsi alkohol. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi alkohol dapat menurunkan resiko penyakit *Diabetes Mellitus* (DM). Alkohol menghambat hati melepaskan glukosa ke darah sehingga kadar glukosa darah bisa turun. Konsumsi alkohol, obat diabetes dan suntik insulin bisa menimbulkan hipoglikemia. Pada kasus yang sangat jarang, alkohol dapat meningkatkan glukosa darah karena mengandung kalori tinggi (Tjandra, 2010).

Apabila kadar gula dalam darahnya tidak dapat dikontrol dan menjadi tinggi karena glukosa sulit masuk ke dalam sel. Kadarnya yang tinggi disebabkan tubuh sedikit atau tidak bisa memproduksi insulin sama sekali. Penyakit ini menyebabkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh sehingga tubuh penderita menjadi lemah dan mudah merasa lapar. Selain itu, *Diabetes Mellitus* (DM) juga dapat menyebabkan penderitanya mengalami gangguan fungsi metabolisme tubuh, di mana tubuh penderita biasanya akan membengkak, mudah mengalami bisul, luka sulit disembuhkan dan bisa membusuk (Sudarmoko, 2010).

Berolahraga dengan teratur dapat membantu menurunkan kadar berat badan dan mengendalikan kadar gula darah.

Selain perlu mempertahankan gula darah mendekati normal, diabetis juga perlu mempertahankan lemak darah serta tekanan darah yang normal dan dengan menu makan yang seimbang sesuai kebutuhannya. Selain itu untuk petugas kesehatan diharapkan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan cara memberikan penyuluhan tentang masalah kesehatan khususnya dalam hal gaya hidup akan pentingnya pola makan yang sehat dan olahraga yang aktif perlu untuk lebih dikenalkan dimasyarakat sehingga pemahaman dan kesadaran masyarakat akan kesehatan semakin baik.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Sudigdo, 2011). Desain penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independent dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini peneliti meneliti hubungan gaya hidup dengan perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus.

Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian dilakukan di Poli Penyakit Dalam RS Citra Medika Sidoarjo
2. Waktu Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Juli 2018

Populasi, Sampel Dan Sampling

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti

(Notoatmodjo, 2010). Populasi penelitian ini seluruh penderita Diabetes mellitus di Poli Penyakit Dalam RS Citra Medika Sidoarjo sebanyak 100 penderita diabetes mellitus.

Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti yang mewakili dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Sampel pada penelitian ini adalah sebagian penderita Diabetes mellitus di Poli Penyakit Dalam RS Citra Medika Sidoarjo. Untuk menentukan besar sampel menggunakan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

N: Populasi

n : besar sample

e: *Standar error* (10%)

(Setiawan dan Saryono, 2010)

$$n = \frac{100}{1 + 100(0,05)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 0,25}$$

$$n = \frac{100}{1,25} = 80$$

Jadi total responden pada penelitian ini adalah 80 responden.

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan dari hasil tersebut. Hasil penelitian terdiri dari data umum dan data khusus. Data umum terdiri dari : usia, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi. Data khusus terdiri dari : gaya hidup dan diabetes mellitus. Sedangkan pada pembahasan peneliti menyajikan pembahasan hasil penelitian masing-masing variabel dan hasil uji statistik yang sudah diperoleh.

Gambaran Lokasi Penelitian

Pengambilan data dilakukan di ruangan Poli Penyakit dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo. RS. Citra Medika merupakan salah satu Rumah Sakit milik Perusahaan Sidoarjo yang bermodel RSU, diurus oleh Koperasi Karyawan Tjiwi Kimia perusahaan dan tercantum kedalam RS Tipe C. Rumah Sakit ini telah terdaftar sedari 09/04/2012 dengan Nomor Surat ijin KEPMEN RI NO.KH.07.06/III/4442/09 dan Tanggal Surat ijin 30/10/2009 dari Menteri Kesehatan Republik Indonesia dengan Sifat Tetap, dan berlaku sampai 30 Oktober 2014. Sesudah melaksanakan Metode AKREDITASI Rumah sakit Seluruh Indonesia dengan proses Pentahapan I (5 Pelayanan) akhirnya ditetapkan status Lulus Akreditasi Rumah Sakit. RSU ini beralamat di Jl. Raya Surabaya Mojokerto KM.44 Tarik Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia.

Data Umum

1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Bulan Agustus 2018

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
30-35 tahun	10	12,5
36-40 tahun	26	32,5
> 40 tahun	44	55
Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia > 40 tahun sebanyak 44 responden (55%).

2. Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Bulan Agustus 2018

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	7	8,8
SLTP	16	20
SLTA	25	31,3
PT	32	40
Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mempunyai latar belakang pendidikan perguruan tinggi sebanyak 32 responden (40%)

3. Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Bulan Agustus 2018

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	7	8,8
Swasta	31	38,8
Wiraswasta	10	12,5
PNS	32	40
Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden bekerja sebagai

pegawai negeri sebanyak 32 responden (40%)

4. Karakteristik Responden berdasarkan Sumber Informasi Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Bulan Agustus 2018

Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase
Tenaga Kesehatan Keluarga	34	42,5
Media Cetak Dan Elektronik	29	36,3
	17	21,3
Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden memperoleh informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 34 responden (42,5%)

Data Khusus

1. Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Bulan Agustus 2018

Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Sehat	36	45
Tidak Sehat	44	55
Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup

dalam kategori tidak sehat sebanyak 44 responden (55%)

2. Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Bulan Agustus 2018

Kadar Gula Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Hyperglikemia	25	31,3
Normal	35	43,8
Rendah	20	25
Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mempunyai kadar gula darah dalam batas normal sebanyak 35 responden (43,8%)

3. Hubungan antara Gaya Hidup dengan kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo

Tabel 5.7 Tabulasi Silang Gaya Hidup dengan kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Bulan Agustus 2018

Gaya hidup	Kadar Gula Darah						Total	
	Hiperglikemia		Normal		Hipoglikemia		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Sehat	0	0	2	77,8	8	22	36	100
Tidak Sehat	25	56,8	7	15,9	12	27	44	100
Total	25	31,3	3	43,8	20	25	80	100

$\rho = 0,001$ $\alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 36 responden yang mempunyai gaya hidup sehat hampir seluruhnya mempunyai kadar gula darah dalam batas normal sebanyak 28 responden (77,8%). Dan dari 44 responden yang mempunyai gaya hidup tidak sehat sebagian besar kadar gula darah responden dalam kategori hyperglikemia sebanyak 25 responden (56,8%)

Berdasarkan hasil analisis *spearman rho* data didapatkan $\rho = 0,001$ dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$, Sehingga dapat ditarik kesimpulan $\rho < \alpha$ (0,05). Jadi untuk hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada Hubungan antara Gaya Hidup dengan kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo

Pembahasan

Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Citra Medika Sidoarjo

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukan bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup dalam kategori tidak sehat sebanyak 44 responden (55%) dan 36 responden (45%) dalam kategori sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden masih mempunyai gaya hidup tidak sehat diantaranya mereka bahwa gaya hidup yang tidak sehat yaitu masih banyak mengkonsumsi makanan manis, aktivitas olahraga yang kurang sehingga mempengaruhi kadar gula darah mereka. Berdasarkan jawaban kuesioner penelitian didapatkan pada rata-rata terendah pada parameter aktifitas fisik. Hal ini terjadi karena kesibukan responden dalam bekerja atau juga karena pengaruh dari perkembangan teknologi sehingga responden jarang untuk melakukan olahraga secara rutin seperti lari pagi, bersepeda, atau juga jalan pagi, selain itu responden jarang melakukan kontrol kadar

gula darah sehingga responden terlambat mengetahui kadar gula darahnya meningkat.

Gaya hidup didefinisikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana seseorang menghabiskan waktu mereka (aktifitas), apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia disekitarnya (Setiadi, 2010). Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Gaya hidup yang sehat atau *healthy lifestyle* meliputi struktur multidimensional. Gaya hidup berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang dalam merespon kesehatan fisik dan psikis, lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi (Khasanah, 2012).

Berdasarkan data umum pada tabel 5.2 menunjukan bahwa hampir setengahnya responden mempunyai latar belakang pendidikan perguruan tinggi sebanyak 32 responden (40%)

Pendidikan sangat mempengaruhi seseorang dalam memperoleh informasi. Latar belakang pendidikan responden paling banyak adalah pendidikan tinggi. Meskipun responden mempunyai pendidikan yang tinggi apabila responden tidak berusaha untuk merubah perilaku mereka dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, seperti jarang berolahraga, masih sering mengkonsumsi makanan yang manis, padahal sebenarnya responden mengetahui hal tersebut merupakan hal yang kurang sehat, akan tetapi responden masih tetap melakukan kegiatan tersebut sehingga gaya hidup penderita diabetes dapat dikatakan gaya hidup tidak sehat. Pendidikan tinggi namun tidak didukung dengan keinginan yang kuat untuk merubah perilaku hidup sehat maka responden tetap akan menjalan gaya hidup yang tidak sehat.

Menurut Mubarak (2007) latar belakang pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dimana pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Berdasarkan data umum dari tabel 5.4 hasil penelitian sumber informasi atau sumber referensi dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden memperoleh informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 34 responden (42,5%)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak responden yang memperoleh informasi dari tenaga kesehatan sehingga mereka dapat menerapkan informasi tersebut dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan gaya hidup responden dapat menjadi lebih sehat, akan tetapi pada responden yang memperoleh informasi dari media massa atau dari majalah yang biasa dibaca sehingga informasi tersebut masih kurang lengkap. Informasi yang didapatkan dari majalah tersebut hanya dijadikan sebagai bahan bacaan, tetapi kebanyakan responden membaca majalah tapi tidak diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga banyak yang belum mampu menerapkan perilaku tersebut dengan baik.

Menurut Erfandi (2009) menyatakan bahwa sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pola pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Gaya hidup Penderita Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Diperoleh data sebagian besar Penderita Diabetes Mellitus adalah gaya hidup tidak sehat.
2. Kadar gula darah Penderita Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Citra Medika Sidoarjo diperoleh data hampir setengahnya ditemukan kadar gula darah responden dalam kategori normal.
3. Ada hubungan antara gaya hidup dengan kadar gula darah di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Citra Medika Sidoarjo

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan pada tenaga kesehatan khususnya profesi keperawatan dapat menghimbau atau memberikan pendidikan kesehatan dalam menanggapi masalah Penderita Diabetes Mellitus dalam mengontrol kadar gula darah melalui gaya hidup sehat sehingga meningkatkan keefektifan pelayanan kesehatan terhadap Penderita Diabetes Mellitus secara edukatif, promotif, dan rehabilitatif.

2. Bagi Responden Dan Keluarga

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dipraktikkan di kehidupan sehari-hari dalam memberikan dukungan, motivasi dan dapat dijadikan acuan informasi terapi non medis melalui gaya hidup sehat selama proses pengobatan.

3. Bagi Tempat Penelitian

Kepada institusi diharapkan dari hasil penelitian ini dapat disosialisasikan kepada Penderita Diabetes Mellitus dan keluarga, sehingga dengan tambahan informasi akan dapat memahami

tentang gaya hidup yang sehat dalam pemeliharaan kesehatan.

[n/341/E.C.S.U/corbin7e_lab_01.pdf](#))
diunduh pada tanggal 22 Mei 2018.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya (IPTEK)

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan meneliti faktor lain yang dapat berpengaruh pada gaya hidup atau kadar gula darah pada Penderita Diabetes Mellitus seperti meneliti hubungan obesitas dan pendidikan dengan kadar gula darah, sehingga dapat berperan dalam perkembangan IPTEK di dunia keperawatan.

Frank, Marilyn et al. 2009. *Instrument For Clinical Health Care Research*. 3rd ed. Canada : Jones and Bartlett Publishers.

Hawkins, N.Q. 2004. *Consumer Behavior : Implication For Marketing Strategy*, edisi 4. New York : McGraw Hill.

Giitarja, 2009. *Perawatan Luka Diabetes : Seri Perawatan Luka Terpadu*., Bogor : Wocare Indonesia

Hidayat. 2010. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Edisi pertama. Jakarta: Salemba Medika.

Machfoedz. 2007. *Teknik Membuat Alat Ukur Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta : Fitramaya.

McCarthy, Perreault, Cannon. 2008. *Pemasaran Dasar Pendekatan Manajerial Global*. Jakarta : Salemba Empat.

Notoadmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. PT. RinekaCipta. Jakarta.

Nursalam, 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medik.

Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika

Setiadi, Nugroho.J .2010. *Perilaku Konsumen*. Bandung : Kharisma Putra Utama

Setiadi. 2007. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu

KEPUSTAKAAN

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : rineka Cipta

Azwar, Saifudin. 2011. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Azwar, Saifudin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Cahyono, Suharjo. 2008. *Gaya Hidup Dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.

Corwin, Elizabeth. 2011. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.

Dahlan, Muhammad Sopiudin. 2009. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan : Deskriptif, Bivariate dan Multivariate, Dilengkapi Dengan Menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika.

Domain *The Healthy Lifestyle Questionnaire* oleh Chales B. Corbin et al (2008) dalam (<http://www.killinglyschools.org/cms/lib4/CT01001242/Centricity/Domain>)

- Smeltzer & Suzanne Bare, 2008. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC
- Sugiyono. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sujonodan Sukarmin, 2011. *Ilmu Penyakit Dalam Edisi 4*. Jakarta : EGC
- Suyono. 2009. *Ilmu Penyakit Dalam*. : Jakarta : EGC
- Tjokroprawiro, A. 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Airlangga*. Airlangga university Press. Surabaya.
- Triyanisya. 2016. *Jumlah penyandang Diabetes di Indonesia terbanyak ketujuh di Dunia*. *Metro tv news*. Diperoleh tanggal 25 Mei 2018 dari <http://www.metrotvnews.com>.
- Wasis. 2008. *Pedoman Riset Keperawatan Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.
- Waspadji S. Diabetes Mellitus 2009. *Mekanisme Dasar dan Pengelolaannya Yang Rasional*. Dalam Soegondo S, Soewondo P dan Subekti I (eds). *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*, Pusat Diabetes dan Lipid RSUP Nasional Cipto Mangunkusumo-FKUI, Jakarta,
- Widjaja, Bernatd T. 2009. *Lifestyle Marketing*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.